

东京

Tokyo

封面提供者
@lcyhly

东京旅行指南

TOKYO TRAVEL GUIDE

简介

作为日本的首都，东京为我们演绎了一个国际大都市的诸多特点。它时尚、繁华，却不失古朴传统；它是世界级的商业、金融中心，也是亚洲流行风潮的引领者，一座艺术之城；而小巷深处居酒屋的热烈亲切，洋溢平民气息的下町地区，动漫与高科技，各国文化的交融，为东京增添了更加多元包容的色彩。

集中了世界名店的银座，充满奇趣的迪士尼，樱花烂漫的上野公园，被誉为不夜城的新宿，保留了日本传统文化精华的浅草，年轻人新潮文化发源地涩谷，未来主义风格的台场，众多兼具自然风物和人文历史的公园绿地，天气好的时候还能远眺富士山的美景……东京并非千篇一律的乏味城市，每个人都能在这个“超级城市体”找到自己的钟爱。

此外，温泉也是来东京不可错过的项目，有赖于日本四通八达的新干线与电车系统，除了东京的大江户温泉之外，东京周边触手可及的伊豆、箱根都是著名的温泉之乡。

樱花 时尚前卫 购物 歌舞伎 江户 动漫 日剧 东京爱情故事

目录

东京必玩

初春赏樱

东京的春天，是粉红色的海洋，樱花烂漫满天纷飞，灿若云霞。上野公园著名的樱花大道上纷纷扰扰的花瓣飘落下来，营造出诗意而浪漫的情调，吸引世界各地的人前来赏花。另外，千鸟之渊、隅田公园、井之头公园、目黑川等地也是赏樱佳地。你可以像日本当地人一样，在樱花树下席地而坐，与家人边野餐交谈边赏花，悠闲自在地享受春天。

血拼不同主题的购物区

东京是血拼族的天堂：银座的奢华闪耀、涩谷的新潮时尚、新宿的密集繁复以及秋叶原千奇百怪的电器。除了这些常规购物区，还有太多好去处：高雅优美的青山表参道、年轻潮人的原宿竹下通、小店云集的自由之丘、古董旧书的神保町、便宜实惠的上野阿美横……到东京可买的不只是药妆、奢侈品，还有日本的独有品牌、独创小店、创意小物。自诩不是购物狂的你，可能也会逛不够、买不停。

玩乐园 漫步生活区

到了东京怎能不去迪士尼！除了迪士尼，喜欢Hello Kitty还可以前往三丽鸥彩虹乐园，喜欢宫崎骏可到访吉卜力美术馆。主题博物馆、各种美术展览更是数不胜数。东京有着大都市的繁忙拥挤，也有许多闹中取静的生活区，代官山、吉祥寺、自由之丘、下北泽、谷根千等等，毫无高楼的居住区散落着咖啡店、家居杂货店，可以给你一个与众不同的慢悠悠的东京。

感受古今穿越的城市生活

东京是一座典型的新旧结合的城市，最古老与最前卫的地点，都值得安排在旅行中。到浅草这个传统老城区感受东京往昔风情，再乘游船沿隅田川而下，到达人工填海造出的台场，五光十色的彩虹大桥与都市景象，犹如直接从古老的江户时代穿越到现代，对比强烈，饶有趣味。去明治神宫领略日式神社独有的氛围，去新宿、六本木逛超高层、超现代的“城中城”，都是感受东京今与昔的好选择。





旅游时间

东京四季分明，常规旅行旺季是3月底到4月的赏樱季，1月、7月则是购物的最佳打折季。一般建议避免5月初日本“黄金周”、6月下旬到7月中旬的梅雨时节、8月13日-16日盂兰盆节假期。东京的秋景也值得一赏，奥多摩地区从10月下旬起可赏红叶，明治神宫外苑的银杏大道更是令人心醉。日本各地都有独特的传统节日、季节庆典，东京也不例外。规划旅行时，可留意出游时间是否碰到这类节庆，比如五月中旬的热闹庙会神田祭和浅草三社祭、新年神社参拜等。如果不喜人潮则正好避开这些时段。

节庆

初诣

时间：12月31日-1月1日

初诣是日本人的传统习俗，是指一年中第一次去神社或寺院参拜。1月1日是日本的正月新年，所以初诣通常在12月31日(大晦日)晚上或1月1日早上。日本的电车在12月31日晚上也是彻夜运行。从12月31日半夜开始，各神社寺院就人山人海。人们许愿、抽签、撞钟、求护身符，还会购买破魔箭、风车等，象征去掉旧年的晦气，祈求新年的平安好运。明治神宫和浅草寺都是东京有名的初诣地，可以看到当地人穿着和服等盛装，体验到日本独有风情。

偶人节（“雏祭”）

时间：3月3日

也叫桃花节，是一年一度为年轻女孩乞求幸福和健康成长的日子。在这个日子，家家户户摆放着穿着传统宫廷装束的玩具娃娃和桃花，还有供奉一种钻石形状的米饼和干米团。玩偶节来源于古代的关于仪式涤罪的信念。人们相信，人类的罪行和污秽可以通过在河边的净化仪式中冲洗干净。后来，人们在这些仪式上使用纸做的玩偶；在江户时期之后，这些玩偶被设计成现在的玩具的样子。

儿童节

时间：5月5日

传统上称作男孩节，是特别为男孩设立的节日，用意在祈祷健康成长和将来事业成功。插鲤鱼旗、武士服装的玩偶、吃粽子、柏饼等习俗在日本非常流行。

神田祭

时间：距5月15日最近的周六和周日

神田神社的祭会从江户时代开始即为江户两大祭会之一。以每年的5月1日为主举行盛大的祭会。此祭会期间，是以太鼓嘉年华会及抬神轿，在街道上缓步前进的方式将气氛抬升到个高潮。主要的大祭会则为隔年举行。

浅草三社祭

时间：5月第三周的周五、周六以及周日。

保留了传统文化的街区举办的东京最热门的神轿节庆活动，在浅草神社举办。在神社可以观赏“编木（Binzasara）舞”。舞者身着华丽衣装，手持名为“Binzasara”的乐器翩翩起舞，祈求丰收和子孙后代的繁荣。“编木”演奏像手风琴，一开一合，非常有可观性。

山王祭

时间：6月10-16日

山王祭，是东京都千代田区的日枝神社的祭典，正式名称是“日枝神社大祭”，是江户时代最高级别的“天下祭”之一。因为山王祭隔年举行的关系，当轮为主祭会年时，还会与其他地区，如大田乐、民族舞蹈大会等相关的活动一起举行，热闹非凡。

盂兰盆节

时间：7月13-15日或者8月13-15日。

一年一度的迎接和祭祀祖先亡灵的日子。据说，祖先的亡灵在这个日子来到家里。按照传统，在阴历7月的第17日纪念。13日那天人们点火欢迎祖先的亡灵。到16日，人们点燃送别火，送祖先的亡灵回去。节日期间，公司商店都会放假，因为在异地工作的人都会赶回家与家人团聚，那时候的交通很是繁忙。

深川八幡祭

时间：大约在接近8月15日左右的周六、日举行

深川八幡祭是一个结合日本神舆巡游及泼水玩意的狂野庆典，由早上七时许开始，全长约八公里的巡游路两旁，便有各式各样的围观者肆意向巡游队伍泼水，一直到下午五时许才结束。作为旁观者，若不湿身，实在是无比的幸运呢！

东京国际电影节

时间：每年10月23-31日左右，为期一周

国际电影制作者联盟公认的国际电影节。参赛作品只限长篇电影。

七五三

时间：11月15日

三岁和五岁男孩、五岁和七岁的女孩参拜神社的日子。按照传统，小男孩身穿男式和服，小女孩身穿和服。但是现在，孩子们也穿别的服装。这天，孩子的父母亲会到商店里购买一种叫做千岁糖的糖果给孩子，据说此种糖果为孩子带来长寿。全家热热闹闹，吃红豆米饭和带头尾的鳊鱼。

贴士 TIPS

体验江户三大祭是一项最独特的娱乐。东京旧称“江户”，江户三大祭指的是“山王祭”、“神田祭”、“深川八幡祭”这三大祭，但有时会加上“三社祭”来取代“深川八幡祭”。造访日本时，如果恰巧碰上“江户三大祭”的举行，那可就千万不要错过了。那是在日本最繁华的都市中感受流传至今的日本传统祭典绝好机会，十分地难能可贵。

区域分布



庞大的东京共有23个特别区，电车JR山手线串起了新宿、涩谷、池袋这三大“东京副都心”和银座、六本木、上野等多个繁华商区，主要观光景点都集中在山手线沿线内。居于东京最核心位置的是千代田区的皇居。皇居向东是银座、秋叶原地区，可感受奢华，购买大牌与电器；向北是上野公园和浅草寺所在的墨田区，余留着江户时代的风情；向西则有新宿、原宿等充满活力的新兴购物区；向南可前往东京湾的浪漫休闲区域台场。东京迪士尼位于东京港东侧，依水而建，距市区10公里。

特色体验

赏樱

每到春季，樱花在日本相继盛开，各种赏花活动热闹非凡，3-4月间，很多日本家庭和公司经常在樱花树下举办露天赏花会，夜赏樱花也是很受欢迎。日本国土狭长，各地樱花盛开的时间不同，形成一条从南到北推进的“樱前线”（预测各地樱花开花日期的地图线），届时日本气象厅会定期播放开花时间预测， 也有专门的网站可以查阅， 比如：www.rurubu.com/season/spring/sakura。

赏樱时间：一般在3月下旬-4月中旬

赏樱点推荐：上野公园、千鸟之渊、隅田公园、新宿御苑、明治神宫外苑

单纯赏樱花的话，上野恩赐公园和和千鸟渊最好看；千鸟渊、隅田公园、井之头恩赐公园可以游船赏樱；赏夜樱比较好的地方有上野公园、千鸟渊、六本木、小石川后乐园、隅田川、滨离宫等；如果要拍东京塔配樱花的照片就去芝公园，想和樱花合影在目黑川会拍得比较好；还有新宿御苑、明治神宫外苑、代代木公园、日比谷公园、飞鸟山公园等都是赏樱名所。另外，目黑川也是当地人喜爱的赏樱去处，这里距离涩谷、代官山很近，可以顺路游览。



享受多彩夜生活

东京人喜欢夜生活。即使到了次日凌晨，银座、新宿、涩谷、池代、六本木等主要街区依然灯火辉煌。东京夜生活的主要群体是公司职员。日本公司职员下班之后，几乎都要以处室或部门为单位，结伴到公司附近的“居酒屋”（普通小酒馆）去喝上几杯，以消除或减轻一天的劳累。这些“居酒屋”主要销售日本清酒、啤酒或者低度烧酒，有些“居酒屋”也出售部分兑水的威士忌。下酒菜很随便，基本上都是200-300日元一份的小菜。多数情况下，一家“居酒屋”不能结束东京人的夜生活，他们还会有 “二次会”、 “三次会” ，除了家中有事不得不回去的人之外，大部分人还要到另一家继续再喝。

泡温泉

尽管东京市区并不以温泉闻名，但还是有能够体验日式温泉的好去处，比如位于台场的大江户温泉物语。这里修建得像江户时期的小

镇，是一座温泉休闲乐园。

贴士 TIPS

住在温泉旅馆时，一般先在房间换上旅馆准备好的日式和服，带上毛巾再前往大浴场。泡温泉之前应洗净身体，浴场会提供洗浴用品和冲淋用的小木桶。头发、毛巾、任何衣物都不能浸入温泉池中。大浴场一般分为男汤、女汤，根据时间不同，有时会互换使用，客人可享受两种不同的泡池，进入时请多留意。有些旅馆提供小型的“贷切温泉”，可出租给客人单独使用。

大江户温泉物语

大江户温泉物语位于东京台场，是一处综合性的休闲乐园，衣食住玩可谓一应俱全：由浴场提供的十几种传统日式浴衣，16家经营范围各有侧重的宽敞餐厅，完善的住宿设施，地道的日本按摩、脚底按摩、日式美容护理......最值得一提的就是完全再现了江户风貌的古老街坊，以“广小路”为主要街道，有吹箭、套圈、算命等传统民间游艺以及棉花糖等小吃摊点，加上不定期举行的民俗节目，可以在泡汤的同时，感受地道的古老江户生活。

门票：日间票2,900日元，儿童1,600日元，4岁以下免费。夜间(18:00之后入场)票2,000日元，儿童1,600日元。深夜(凌晨2:00之后)追加费用1,700日元。还有其他票种及不定期推出的优惠，详见官网 www.ooedoonsen.jp/higaeri/index.html。

开放时间：11:00-次日9:00。在某些日子不会通宵营业，可以查询官网。

地址：东京都江东区青海2丁目6番3号

交通：从百合鸥线电信中心站步行约2分钟。此外，在东京站、品川站、锦系町等地开设有往返大江户温泉物语的免费巴士。

听演唱会

东京是日本流行文化的中心，一年之中会有很多明星在东京举办演唱会，吸引众多歌迷前去捧场，近年到东京观看演出的海外歌迷也逐渐多起来了。东京的大型演唱会一般在东京巨蛋、日本武道馆举行。常见的演出地点如下：

- 东京巨蛋

  交通：JR中央总武缓行线，都营地下铁三田线到水道桥站；都营地下铁大江户线、三田线到春日站。

- 日本武道馆

  交通：东京地下铁东西线、半藏门线，都营地下铁新宿线到九段下站；JR中央线到饭田桥站。

- 国立代代木竞技场

  交通：JR山手线到原宿站下车徒步约5分钟；明治神宫前站(东京地下铁千代田线)下车徒步约5分钟。

- Zepp Tokyo

  交通：百合鸥号到青海站下车徒步约3分钟；临海线到东京电讯港站下车徒步约5分钟。

看相扑比赛

相扑被人们认为是日本的国技。如果想看日本著名的相扑比赛，可以到秋叶原附近的两国国技馆，那里既有国技馆，还有许多相扑选手所属的部屋（俱乐部），每个部屋都有自己的名号与标志。两国地区还有很多餐馆、店铺与相扑有关，有机会见到相扑力士。

两国国技馆

票价：无保留席位2,100日元，预留席位8,200日元，可电话预定（0081-3-36235111）或直接到票务中心购买。

比赛时间：每年1月、3月、9月都会连续举行15天，时间从9:00-18:00，顶级高手比赛在15:30。

地址：墨田区1-3-28

看棒球联赛

棒球是日本乎家喻户晓也是最普及的运动。在联赛期间，电视台几乎每天都直播棒球比赛。而且日本的大学和中学都拥有相当数量的棒球队。有2个职业联赛：中央联赛和太平洋联赛，从每年的4月一直进行到10月，最后再日本最终的季后赛上汇合。看棒球可以到后乐园站的东京球场，那里是东京巨人队的主场。具体信息可查看 http://www.giants.jp/top.html。

欣赏歌舞伎表演

歌舞伎是日本独特的表演艺术，布景精致，演员服装华丽、化妆精致，且清一色为男性。尽管并不一定能看懂这些传统的戏剧，不少游客还是愿意通过观看歌舞伎表演来感受原汁原味的日本风情。著名的银座歌舞伎座目前在整修，到2013年重新开业。现在可以到位于银座六丁目的新桥演舞场欣赏歌舞伎演出，剧场还为外国游客配备有英语解说的耳机。

观动漫展

每年3月底在东京国际展示场举办的世界最高级别的动漫展。展会后两天对外开放。







签证和出入境

签证

签证种类

中国公民前往日本旅游需要办理日本旅游签证。

日本观光签证目前已有三种，分为团体观光、个人观光、冲绳多次观光签证，均需通过领馆指定的旅行社办理。一般来说，收齐材料、符合要求7-9个工之日即可予以发签。冲绳多次观光签证所需条件最为严格，首次赴日行程中必须包含冲绳，之后可在有效期3年内多次访问日本全国各地，每次可停留90天。

签证材料

三类签证都需提交的基本材料（在职人员）：

- 因私护照正本（有效期半年以上）；
- 身份证、户口薄复印件；
- 日本入境签证申请书2份；
- 2寸照片2张；
- 在职证明及营业执照复印件；

签证均需一定的财产经济证明，三类签证各不相同，一般来说（供参考，非绝对条件）：团体签证需提供5万（人民币）存款证明；个人签证需年收入10万（人民币）以上；多次签证需年收入25万（人民币）以上。详细条件以及非在职人员所需材料，可咨询领馆指定旅行社，不同旅行社的要求可能不同。

个人旅游签证材料参考：

http://vacations.ctrip.com/visa/p49336s2.html

领馆信息

- 日本大使馆

  地址：北京市朝阳区亮马桥东街1号

  电话：010-85319800，010-65322007（签证自动应答电话）

  网站：www.cn.emb-japan.go.jp

- 日本驻上海总领事馆

  地址：上海长宁区万山路8号

  电话：021-52574766，021-52574768（签证专用）

  网站：www.shanghai.cn.emb-japan.go.jp

  （其他地区领事馆信息及签证指定旅行社，请参见大使馆网站）

出入境

日本入境手续包括检疫检查、入境审查、提取行李、动植物检疫、海关检查、入境，这一完整流程。

边防

入境审查：日本入国卡（外国人入国/出国登记）分为两部分，右面是入国审查时提交的，左边是出国审查时提交的，因此入国后千万别丢失和折叠，和护照一起保管好。

根据日本使馆最新规定：所有进入日本的访客在进入空港及码头时，需要在柜台的相关设备上进行双食指指纹采集及拍照。结束后，入境审查官会对访客的来访目的、行程安排、逗留时间、同行人员等进行询问。特殊人员可不必出示指纹审查：1、特别永住者；2、未满16岁者；3、进行“外交”、“公用”在留资格领域内活动的人；4、受邀请的国家行政机关首长；5、法务省省令所规定的相当于3、4项规定的人。

海关

提取行李后，最后还要通过日本海关。海关分红色信道和绿色信道。没有携带上税的物品时可走绿色通道，携带有需要上税物品时应走红色通道。每个人都必须提交携带品分离运输行李申报表。

一般允许游客携带入境的免税品包括卷烟400支或雪茄100支或其它烟草500克的香烟产品，三瓶容量为760ml的酒类产品，2盎司(约56ml)香水以及礼品和纪念品，其他总价值在20万日元左右的物品。而且一定是年满20岁的成年人才可携带上述物品。

出境检查

日本出境手续包括寄存行李、出境检查、出境。海关会没收包含裸露图片的色情类书籍个杂志。日本海关对出入境的外币和入境的日元没有限制，但是出境的日元限额为50万日元。

更多海关规定可登陆日本海关网（Japan Customs）进行查询：www.customs.go.jp/index_e.htm。

交通

到达离开

机场

东京共有四个机场，其中最大的是成田机场和羽田机场。从中国前往东京，一般都在成田国际机场降落，该机场位于东京附近的千叶，羽田国际机场目前主要面向日本国内和韩国的一些航班。北京到东京飞行时间约3小时30分，上海到东京约2小时50分。

- 成田国际机场Narita International Airport(位置可见P27地图)

  位于千叶县成田市，简称成田机场，国际航班多在这里起降。是日本最大的国际机场，也是日本航空、全日空、达美航空的枢纽机场。虽然客流主要是前往东京的，但这里与东京市中心相距较远，约60公里。东京成田机场主要有一号和二号两个候机楼组成，两个候机楼之间有免费的摆渡BUS。根据所搭乘飞机的航空公司不同，在上下飞机是一定要注意。一号候机楼：上海航空，国航，全日空等；二号候机楼：中国东方航空，中国南方航空，厦门航

空等。

网址：http://www.narita-airport.jp/ch1/

从成田去往东京市内是非常方便的，可以乘坐机场巴士、出租车、JR（有轨电车）等交通工具。其中机场巴士和出租车都在候机楼发车，出租车票价较贵，去东京大概需要1万5千日元。机场巴士车票为3,000日元/人，15分钟一班，乘机场巴士直达东京站、东京迪士尼、银座、羽田、池袋、新宿等地区，但需时间较长。

电车主要有三种线路可供选择：

成田Sky Access线

连通成田-上野-日暮里，最快速度科大160km/h，36分钟即可到达。

京成本线

同样连通成田-上野-日暮里，价格较Sky Access线便宜，速度也相对慢一些

JR线

连接东京、品川、涩谷、新宿、池袋主要的交通干线。到达东京站53分钟，东京、新宿、横滨方向30分钟一趟，可谓四通八达，价格也比较便宜。（均为指定席，保证有座位）

- 羽田机场Haneda Airport（位置可见P27地图）

  正式名称为东京国际机场，距离东京市区较近，是日本少数可以作24小时航班起降的机场之一。羽田机场以营运日本国内航线为主，不过目前也有部分国际航班使用该机场。

  网址：http://www.tokyo-airport-bldg.co.jp/cn/

  利木津巴士(Limousine Bus) 从羽田机场到东京市中心约需60分钟车程，停靠站有赤板、池袋、品川、银座、新宿等。票价为1,200日元。车站位于机场国内线区1楼；东京(Mono Rail)线从羽田机场到终点滨松町约需22分钟车程，下车后可再转乘JR山手线抵达想去的目的地。票价为470日元。车站位于机场国内线区的B1；京滨特快电车(Keihin Kyuko)从羽田机场到东京市中心约需14分钟车程，票价为400日元。本电车与JR山手线品川站相连结，转车也十分方便。

火车站

东京火车站是日本陆上交通的总枢纽，拥有雄伟壮丽、色彩斑斓，仿自荷兰阿姆斯特丹火车站的典雅建筑外观。该火车站拥有18条JR线路、10条新干线，以及东京地下铁2条线路共15个月台数，每日的出发和到达列车数量约3,000列，最能代表日本繁忙交通的车站。乘坐新干线列车从东京到大阪需3小时左右，到横滨需要1个半小时。

客运站

日本长途巴士一般都是傍晚出发早上到达，费用比飞机和新干线便宜，座位是可调整的活动软座，十分舒适。从东京乘坐长途公共汽车可以直达青森、秋田、仙台、新泻、长野、名古屋、金泽、京都、大阪、奈良、神户、广岛、博德等城市和地区。

当地交通

轨道交通

- JR (Japan Railway Line)

  有轨电车是东京市内最重要的交通工具，有山手线、京浜东北线、中央线、京叶线、总武线等线路，以山手线最为重要。山手线不到5分钟就有一班车发出，把品川、涩谷、新宿、池袋、田端、上野等地连成一圈。京浜东北线速度较快，与横滨、大宫、大船等地相连。中央线是一条东西走向的线路，途经神田、御茶水、四谷、新宿等地。各条路线上行驶的车辆颜色都不同，山手线为绿色，中央线快速车为橙色，中央慢行车及总武线为黄色，京滨东北线为蓝色，京叶线为红色。JR票价为3公里内130日元，3公里外的依次为150日元、160日元。JR车票可在每个车站内的自动售票机上购买。

- 地铁（详见P26）

  共有13条路线，包括已有60年历史的银座线；二战后开通的丸内线；年青人街、六本木及筑地两地来往的是日比谷线；东西线可达迪士尼乐园；另外有千代田线、有乐町线、半藏门线、浅草线、三田线、及新宿线等。银座线为橙色，千代田线为绿色。具体信息详见东京地铁官网网站：www.tokyometro.jp

公交车

由于东京市内比较拥挤，利用巴士的人有限，而与电车线路相互重合的线路基本上都用来观光。连接银座与台场这些超人气景点的快速巴士每20-30分发车。此车由东京站出发，跨越彩虹大桥。由于采用座席定员制(45人)，每位乘客都能坐着欣赏沿路美景。还有很多优惠，比如持有都营交通的一日乘车券则降价为100日元，乘车日若为生日则免费等等。

行车路线：东京站丸之内南口—银座4丁目—台场

营业时间：8:00-20:00 周六，周日及节假日期间为9:00开始。

车票：成人300日元；儿童150日元（乘车时付款）

乘车地点

（1）东京站丸之内南口旁(千代田区丸之内2-7附近)

（2）地铁银座站A6出口旁(中央区银座4-7附近)

（3）百合鸥线台场站旁。

出租车

起步价为710日元(2公里内)，以后每300米加收90日元。23:00至凌晨5:00的时间段内费用加收30%。中小型车出租车定员4人。日本出租车的后门为自动开关，乘客只需等驾驶员打开车门既可。

交通卡券

东京市内的交通线路错综复杂，电车、地铁线路分别属于不同的交通集团，国营、都营（市营）、私营等，每个集团都推出了自家的

优惠套票，也有集团之间合作推出的实用交通票，可根据旅行需要选择最合适的一种。下面推荐使用范围较广的几种：

- 东京1日自由车票

  适用范围：东京都营地铁、东京都电车（含多摩地区）、电车荒川线、日暮里舍人线、东京地铁（全线）、JR（限东京都内），当天可以无限次使用。乘坐夜宵线巴士时，须付差价（成人200日元，儿童100日元）。

  票价：成人1,580日元、儿童790日元

  有效期：车票出售后的6个月内有效，一旦开启后，仅限当天使用有效（并非启用后24小时）。

- Suica（西瓜卡）

  Suica并非优惠票，是一款能在首都圈（包括东京都、神奈川县、千叶县、埼玉县等地）用于乘车、购物的储值卡，日语发音与西瓜相同，爱称西瓜卡。虽然没有车费优惠，但乘车时不用再排队买票，可节省不少时间（如果对东京交通系统不熟悉，光是辨识自动售票机的复杂线路图就很费精力）。Suica适用于东京市内几乎所有的JR、地下铁、私铁、巴士线路，可以反复充值，在指定店铺购物，非常方便。每张新购卡价格2,000日元，含1,500日元车费、500日元押金。

- Suica & N'EX

  包含一张Suica卡和成田特快N'EX车票的优惠套票。单程套票3,500日元，有效期1日。往返套票5,500日元，有效期两周。除了东京市区，N'EX最远可到达横滨地区，优惠幅度大。

- Suica & Monorail

  包含一张Suica卡和东京单轨电车（羽田机场—滨松町站）车票的优惠套票，如前往羽田机场，适合购买。单程套票2,400日元，有效期一天。往返套票2,700日元，有效期10天。

实用信息

时差

东京比北京时间快1个小时。

货币汇率

- 货币

  日本的货币单位是日元，在日文中的表示为“円”。根据目前汇率，以2013年5月为例，100日元≈6.2元人民币（以往汇率在8元人民币上下浮动，目前汇率下跌幅度较大，比较划算）。

- 兑换

  出境前携带个人身份证到银行外汇业务办理兑换即可。

- 兑换技巧

  1、需要注意的是在日本的日常消费面额都比较大，通常都在100日元以上，即8元人民币左右，常用的现行货币纸钞面额分为1,000日元，2,000日元，5,000日元，10,000日元，硬币有500日元，100日元等，所以如果手上有小面值的零钱的话，还是在日本当地用完为好。毕竟带着少量金额的日元回中国以后，能够兑换回来的价值不高，况且硬币之类面额太小的还不能给予兑换，会造成不必要的浪费。当然，想要收藏钱币的就不用考虑这一点啦。

  2、现金最好在国内兑换。日本机场和银行兑换不比中国优惠，此外具有兑换人民币业务的银行网点较少。如急需换汇时，不要忘记带上护照或者相关个人身份证件。或者也可携带一些美金，以便如果遇上无法用人民币兑换日元时，可以用美金兑换。

  3、机场出境时，如果携带了同等于100万日元及以上金额的现钞或支票，应须向海关进行申报。另，或者携带超过2万元人民币，也须办理申报。

电压插座

日本的电压为110伏。频率有两种，关东地区的频率是50Hz，关西地区的频率是60Hz。手机、相机、电脑等如果属于100-240伏，可直接使用。日本99%的插座都是两相扁口插座，所以三相、两相圆脚插头都需要电源转接器。

通讯及网络

日本的红色邮筒遍布街头，非常醒目。邮筒一般有两个投入口，一个是普通邮寄，一个是大型邮寄物、速递、国际邮寄专用。明信片寄往日本国内每张50日元，寄往海外一律70日元。邮票在邮局或便利店可以买到。

日本的电话号码由三个部分组成，例如：03（区号）+1234（局号）+5678（具体号码）。

从日本拨打中国电话的方法是：010（国际电话转接号）+86（国号）+对方电话号码（区号需去掉首位的0）。

一般3G手机都能在日本使用（日本不使用GSM网络），需提前开通国际漫游。另外，在机场可以租用手机，一般250日元/天。对国外旅行者来说，日本B-mobile手机上网卡是目前最方便的移动网络方案，2,980日元/月，不限流量。因为适合多人轮流使用，很多旅行者会征集上网卡的“接力”，可网上查找购买。一些大型车站、商场、酒店、咖啡店提供免费WiFi。

公共电话可以使用10日元、100日元硬币和电话卡。从自动贩卖机、车站小卖店（Kiosk）或者便利店可以买到1,000日元的预付电话卡。一般在机场、车站、邮局、高级酒店和其他主要公共设施内，能找到标有“国际和国内电话”字样的公共电话，可以拨往海外。

旅行装备

日本酒店一般都会提供常用的一次性洗漱用品，但是拖鞋和睡衣有时需要游客自备。夏天多雨，最好随身带着雨伞。冬季若去滑雪，

还当做好保暖工作，厚厚的羽绒外套是必须的。

风俗禁忌

1、拜访民居，或者参拜寺院，进入室内，需要脱鞋。

2、日本人忌讳数字4、9、13，它们的发音谐音为“死”“苦”，因此旅馆房间号，或是楼层，都会有此避讳。

3、日本人忌讳三人合影，因为他们认为夹在中间的人将会遇到不幸。

各机构营业时间

银行：9:00-15:00

邮局：9:00-17:00，有部分主要邮局全年营业。

百货商店：10:00-19:30

博物馆、美术馆：10:00-17:00

贴士 TIPS

以上营业时间为一般情况，仅供参考。如果计划购物，需要特别注意商场关门的时间比较早。很多银行、邮局周末及主要假日也不营业。大部分美术馆和博物馆周一休息。一些百货商店、小店每月大约有2、3个非周末日会休息，可在它们的官方网站查询。日本全年有很多国定假日，假日适逢周日时，次日补假一天。

大使馆联系方式

地址：东京都港区元麻布3-4-33

电话：0081-3-34033064

邮编：1060046

当地紧急求助电话

日本国家区号：0081

电话号码查询台：104

外语应答急救：#9110

警察局英语热线：0081-3-35010110

匪警：110

救护车以及火警：119

日本旅游电话：0081-3-35034400（上午九点至下午五点）

其他注意事项

- 公共场所礼仪：无论是在室内外或者是地铁等交通工具上，都不要发出太大声响，尤其讲电话要小声。日本人习惯于乘地铁时不接听手机，在AED（心脏起搏器）标志附近需关闭手机。走路、上出租车、搭自动扶梯，一律靠左，步行时不要饮食。出地铁人多时，日本人等候电梯也会自动排队。日本有很多路面禁止吸烟，请留意道路标志，违反会处以罚款。
- 日本的车辆行驶靠左，过马路时请注意安全。

1、日本的都、道、府、县是平行的一级行政区。“县”等于中国的省级概念，下设市、町、村，与中国“市比县大”的情况相反。

2、日本酒店小而精致，房型一般分为和室（榻榻米）、洋式、和洋式。房费通常是指单人的费用，而非整间的费用。房费如果标明“一泊二食”，则在住宿之外包含早晚两餐。

3、日本各大城市的交通枢纽、旅游咨询处都提供大量免费观光资料，很多备有英文版或中文版，非常详实有用，可以多取阅。

4、车站、机场和部分百货商店设有投币储物柜，可存放各种行李，对自助游客非常方便。一般需要300-500日元/天。

5、日本的自来水比较干净，但现在也并非任何地方都可直接饮用，一般会特别注明“可饮用”。中高档酒店卫生间一般会使用自动的卫洗丽系统。

6、日本没有收取小费的习惯，但在酒店或高级餐馆消费，可能另外收取10%到15%的服务费。

重要文字标识

激安 - 超便宜，折扣很低

アクセス(Access) - 连接(指交通方式或链接)

ガイド(Guide) - 导游、指南、导游图

无料 / 有料 / 料金 - 免费 / 收费 / 费用

切符(きっぷ) - 车票、入场券

チケット(Ticket) - 票、券

放题 - 无限制、不限次数

案内 - 向导、引路、指南

手纸 - 信件、信函

窓口 - 窗口、问讯处

駅 - 车站

食べ放題 - 自助餐

トイレ - To i re - 厕所

通り - 大街、马路

切手 - 邮票

割引 - 折扣，减价

両替 - 兑换

ラーメン - 拉面

日曜日-星期日

月曜日-星期一

火曜日-星期二

水曜日-星期三

木曜日-星期四

金曜日-星期五

土曜日-星期六

行程推荐

行程综述

东京的景点类型很多，不论是看人文历史、城市建筑、娱乐活动还是时尚购物，都可以自成一条线路，当然，也可搭配设计。银座、表参道和六本木是购物集中区，上野和浅草则倾向于文化和历史景点，另外新宿和涩谷一带也集中了很多的公园、神社等旅游景点。浏览东京通常需要2-3天时间，如果时间宽裕，建议加上东京周边的箱根、河口湖、富士山等景点。



东京经典名胜一日游

一日　人文　历史　江户风情　纪念品



- **明治神宫→日本皇居→上野公园→浅草寺→东京晴空塔（东京塔）→台场**

前往各大名胜景点，了解日本的人文和历史。到日本最有名的神社之一明治神宫，看日本最大的木制鸟居，大片古老的树林让人忘记身在闹市。再到二重桥远眺日本天皇居住的皇居，樱花季节前往上野公园赏樱，然后之后前往浅草地区，感受江户风情，和雷门合影，逛仲见世商店街买纪念品。之后前往目前的世界第一高塔眺望庞大的东京城（或前往东京塔俯瞰整个东京）。最后前往台场看夜景，眺望东京塔。

东京血拼购物一日游

一日　购物　夜景　地标



具体行程：

- **新宿→涩谷→银座或表参道→六本木新城**

逛遍东京最时尚的街头，各种潮流一网打尽。新宿购物圈以新宿车站为中心，分为新宿东口、新宿南口和新宿西口3个商区，可以逛OIOI百货、Lumine、三越、高岛屋、伊势丹等。到涩谷一定别忘109大楼、忠犬八公这两个地标，购物之余还可欣赏涩谷系美少女。银座集中了大牌奢侈品，表参道有很多设计师品牌，可根据喜好选择一处。夜晚登上六本木新城的森大厦，俯瞰东京迷人夜。

东京3日深度游览

三日　夜景　温泉　迪斯尼　购物



具体行程：

D1

- **筑地市场→浅草寺→东京晴空塔→水上巴士→台场**

去筑地吃个海鲜盖饭早餐（建议避开人多的周末），逛一下仲见世通，看浅草寺雷门。之后搭隅田川水上巴士前往台场，上船之前可在吾妻桥头欣赏拍摄东京晴空塔远景。到达台

场，可购物散步、乘坐摩天轮，也可前往富士电视台展望室。观看彩虹大桥夜景后，有兴趣还可大到大江户温泉物语泡泡汤。

D2

➢ **畅玩迪士尼度假区**

先前往东京迪士尼海洋的失落河三角洲，游玩印第安琼斯冒险旅程。接着到丛林音乐舞台欣赏神秘节奏，在发现港体验风暴骑士虚拟世界。搭乘“迪士尼度假区线”到达东京迪士尼乐园。三点开演的日间大游行欢腾游行结束后，到迪士尼卡通人物所居住的卡通城。晚上欣赏“梦之光”大游行以及烟火表演。

D3

➢ **三鹰之森吉卜力美术馆→新宿→秋叶原→银座→六本木**

到东京西郊的吉卜力美术馆徜徉童话世界，然后回到市区新宿购物逛街，感受大都市魅力，之后前往秋叶原电器街选购最新的电子产品，再到附近的银座体验东京的奢华，可以选一间有历史的和果子店或甜点店来一个下午茶。傍晚前往六本木，逛六本木新城或东京中城，夜晚在森大厦欣赏夜景。

东京及周边名景之旅

五日　江户风情　温泉　美景　游乐园



具体行程：

D1

➢ **日本皇居→浅草寺→秋叶原→银座→台场**

前往二重桥远眺日本天皇日常居住的皇居，之后前往浅草地区，感受江户风情，和雷门合影，逛仲见世商店街买纪念品。之后前往秋叶原电器街选购最新的电子产品，再到附近的银座体验东京的奢华。最后前往台场，可购物散步、乘坐摩天轮，也可前往富士电视台展望室。观看彩虹大桥夜景后，有兴趣还可到大江户温泉物语泡泡汤。

D2

➢ **新宿→明治神宫→原宿→表参道→涩谷→六本木中城**

到日本最有名的神社明治神宫，感受日本宗教的独特魅力，在闹市之中静心。随后可从明治神宫步行到表参道，逛各大知名设计师品牌店。到涩谷逛109大厦，感受年轻人的前卫时尚，之后到六本木中城欣赏东京迷人夜景。

D3

➢ **东京→箱根**

从新宿搭乘小田急电车前往箱根温泉。在箱根旧街道杉林古道漫步，乘船游览芦之湖，箱根神社的鲜红鸟居牌坊驻立在碧蓝湖水中，是箱根最有代表性的一景。在湖畔的桃源台站转搭箱根空中缆车，从空中鸟瞰箱根与芦之湖之美。途中可在海拔1,044米的大涌谷游览，看3,000年前火山大喷发形成的火山口遗迹。晚上住箱根温泉旅馆，体验露天温泉。

D4

➢ **箱根→御殿场Premium outlet或富士急乐园→河口湖**

离开箱根前往河口湖，途中的御殿场Premium Outlet是全日本最大的一家Outlet，欧美、日系品牌非常齐全。不想购物可以前往河口湖附近的富士急乐园，作为日本最惊险刺激的游乐园，拥有4大载入吉尼斯纪录的游乐设施，“过山车之王”和全世界最恐怖的鬼屋绝对令人尖叫过瘾。下午到达河口湖，边泡汤边近距离眺望富士山，与倒映在湖中的“逆富士”形成最负盛名的“双富士”美景。

D5

➢ **河口湖→东京**

如果天气好可欣赏日出中的富士山，玩富士五湖区域，之后在河口湖站坐京王电铁巴士或富士急巴士返回东京。



景点推荐

1 东京迪士尼度假区（Tokyo Disney Resort）（地图详见P28）

东京迪士尼位于市区东郊的舞滨地区，比起世界上的其他迪士尼，最大的特色就是包括东京迪士尼乐园、东京迪士尼海洋两大区域。前者有七个主题区和娱乐表演，适合低龄小朋友；后者则是迪士尼首度以“海”为主题的主题乐园，游玩项目更为刺激。详见官方网站：http://www.tokyodisneyresort.co.jp

门票：一日票可选择乐园或海洋其中一个园区使用，成人6,200日元，学生5,300日元，儿童4,100日元，老年票5,500日元。还有连日票、夜间票等多个票种，具体可在官网查询。当日票和预售票可到园区售票处购买购买；门票兑换券可在日本国内各大旅行社、JR各大车站以及便利店购买，进入园区前需要在售票处兑换为正式门票。

开放时间：乐园区9:00-22:00（周一—周五）、8:00-22:00（周六、日）。海洋区9:00-22:00（周一—周五）、8:30-22:00（周六、日）。每日具体营业时间和表演活动详见官网。

地址：日本千叶县浦安市舞浜1-1号

交通：JR京叶线舞滨站下车，地铁东西线浦安站下车，转乘巴士；从东西线浦安站、横滨站（东口）、新宿站（新南口）、成田机场、羽田机场均有直达巴士可抵达。

2 上野公园（Ueno Park）

东京最著名的赏樱胜地，也是日本最大的公园，原是德川幕府的家庙和一些诸侯的私邸。园内樱花数目多达1,200棵。每年樱花季节，都要在此举此举办隆重的“樱花祭”，风过之处，落樱雨下，十分壮观。每到春季，公园内樱花盛开，会有众多的游人在樱花树下赏花和野餐，直到夜晚。有“史迹和文化财物的宝库”之称的上野公园里，有宽永寺、德川家灵庙、东昭宫、清水堂、西乡隆盛铜像等古迹，这些江户和明治时代的建筑为公园增添了历史风味。公园内的东京国立博物馆、国立科学博物馆、国立西洋美术馆、上野动物园也值得一去。

门票：公园免费，里面各项设施另行收费

开放时间：5:00-23:00

地址：东京都台东区上野公园7-47

交通：JR线上野站下车步行约2分钟；都营大江户线从上野御徒町站下车步行约5分钟；京成线从京成上野站下车步行约1分钟。

3 皇居（Imperial Palace）

前身是德川家族居住的江户城，明治维新后改建为皇居。自1868年由京都迁都东京以来，已历四代天皇，即明治、大正、昭和及平成天皇。秉承日式的审美传统，建筑内敛低调，与一般印象里华丽奢侈的皇室风格完全不同。一条护城河环绕皇居，两岸林木掩映，河上的二重桥是游人必到之处。皇居的内宫平常不开放游览，每年只在新年和天皇诞辰日当天对外开放。通常所说的“参观皇居”是指游览皇居外围，包括皇居外苑、皇居东御苑及北之丸公园。

门票：免费

开放时间：皇居外苑全天开放，皇居东御苑9:00-16:45，北之丸公园日出至19:00；皇居内宫每年对外开放两次，新年：1月2日9:00-15:00，天皇诞辰日：12月23日8:30-13:00。

地址：东京都千代田区千代田1-1

交通：JR各线)从东京站到丸之内中央口下，步行可到；乘东京地下铁到二重桥前站、大手町站、竹桥站下车，步行可到。

4 银座（Ginza）

东京奢华的象征。集中多家老牌百货店、世界一线大牌专卖店和购物中心，东京最贵的顶级料理店、高级Club都藏身在此。银座四丁目十字路口最为繁华，这里的和光大楼洋溢西洋风情，是银座地区的历史性建筑，楼顶钟楼更是银座地标。周边还遍布三越、松屋、松板屋等高档百货店。百年文具老店伊东屋、售卖熏香等日式美物的鸠居堂、日本第一间面包店木村屋等也值得一去。周六、周日中午到傍晚，银座的主要道路会禁止车辆通行，变身步行街区。

门票：免费

开放时间：10:00-22:00

地址：东京都中央区银座

交通：JR山手线有乐町车站；日比古线银座站等多条轨交可达。

5 新宿（Shinjuku）

新宿能满足你对东京的所有想象，炫目的广告牌、诱人的商铺、各色潮人。十多条电车在新宿站交汇，这个日本最大的枢纽站每天乘客多达80万人次，与繁多的商业设施形成巨大迷宫。电影《迷失东京》便在新宿站南口取景。以都厅（市政府）为首的CBD超高层摩天大楼群是新宿一景。赏樱胜地新宿御苑、著名夜店区歌舞伎町、文艺气质的黄金街，更是新宿的不同面容。

门票：免费

开放时间：全天

地址：东京都西南部新宿区

交通：JR新宿站、京王线新宿站直达，丸之内线、大江户线也穿过该区。

6 台场（Odaiba）

可以边眺望东京湾边享受娱乐、购物、美食的巨大休闲区，一座填海造出的人工岛，时尚浪漫，既是约会圣地，也是全家同游的好地方。彩虹大桥是台场的标志，大桥与东京塔、摩天大楼交相辉映的台场夜景，也是东京的代表景观，日剧、电影的热门取景地。还可去Venus Fort等购物城血拼，参观富士电视台、到“大江户温泉物语”泡汤、乘坐浪漫摩天轮、体验无人驾驶的百合鸥号电车。

门票：免费

开放时间：全天
地址：东京都港区台场1丁目
交通：百合海鸥线到台场海滨公园站徒步8分钟；乘水上巴士从日之出栈桥到台场海滨公园徒步5分钟。



7 涩谷（Shibuya）

涩谷一直是日本年轻人的地盘，是东京最繁忙、最有特色的区域之一，是日本许多流行风潮的发源地。著名的“忠犬八公”铜像是这里的地标。近年来，高级商场、露天咖啡座和都市温泉SPA的进驻，使这里成了一个适合各个年龄层的娱乐场。涩谷还是时髦少男少女的购物天堂,展现时尚潮流前沿风尚的店铺多位于109大楼、中心街，还有西班牙坡道等地。不管是购物，还是品尝美食，都可以在涩谷找到最流行的玩法。
门票：免费
开放时间：全天
地址：东京都西部涩谷区
交通：JR山手线至涩谷站；地铁银座线、半藏门线至涩谷站；东急田园都市线、东急东横线、京王井之头线至涩谷站。

8 明治神宫（Meiji Jingu）

供奉明治天皇、昭宪皇太后的神宫，是日本神道的重要神社，也是东京市中心一块难得的大绿地，面积仅次于皇居。神宫前南北参道交会处的大鸟居（日式牌楼），是日本最大的木制鸟居。每年的除夕，明治神宫是东京人初诣（新年第一次参拜）最热门的地点。神宫苑内种有各类树木10万余株，共计300多种。虽供奉皇家，却毫不张扬、庄严古朴，是极好的静心之地。

门票：免费

开放时间：日出开门、日落闭门，所以每月的具体开放时间不同，大致为冬季6:40-16:00，夏季5:00-18:00。每年12月31日通宵开放参拜。宝物殿只在每年的特定日子开放，宝物展示室每天9:00-16:00开放
地址：东京涩谷区代代木神园町1-1
交通：JR“原宿站”徒步7分钟；营团地铁千代田线“明治神宫前站”徒步7分钟。

9 东京塔（Tokyo Tower）

一座以巴黎艾菲尔铁塔为范本建造的红白色铁塔，高333米，比艾菲尔铁塔高出13米，外观优美浪漫。塔身照明根据季节不同变换不同的颜色，在圣诞节等节日时会用特别的灯饰装点。东京塔的形象和名字，频繁出现在各种艺术作品、纪念品、音乐、小说和日剧中，是东京的一大标志。在铁塔100米和250米高的地方，各有一个展望台，全市景观尽收眼底，天气晴好的时候可远眺富士山。
门票：大展望台：成人820日元，学生460日元，儿童310日元；特别展望台：成人600日元，学生400日元，儿童350日元。联票（大展望台+特别展望台），成人1,420日元，学生860日元，儿童660日元。
开放时间：9:00-22:00
地址：东京都港区芝公园4-2-8
交通：从滨松町站北口步行约15分钟；从赤羽桥站赤羽桥口步行约5分钟：从神谷町1出口步行约7分钟；从御成门站或芝公园站步行约6分钟或10分钟；从大门站A6出口步行约10分钟。

10 东京晴空塔（Tokyo Sky Tree）

又名“东京天空树”，2012年5月22日正式对外开放，成为东京的新地标。晴空塔高634米，是目前的世界第一高塔，比东京铁塔高出一倍。两处展望台分别位于350米和450米处，可以眺望整个庞大的东京城。另外还有店铺、餐厅、咖啡厅等休闲设施。
门票：350米展望台：成人2,000日元，450米展望台再加1,000日元。不同年龄游客及残障人士门票价格不同，详见官网
www.tokyo-skytree.jp
开放时间：展望台8:00-22:00
地址：东京都墨田区押上1丁目1−13
交通：东武东京晴空塔线“晴空塔站”出站即到；东京Metro半藏门线、成田Sky Access京成线、都营浅草线“押上站”出站即到；东京Metro银座线“浅草站”，步行约15分钟。



11 新宿御苑（Juku Gyoen）

闹市中的一座绿意盎然的欧式庭园，四季景色不同，是东京赏花的胜地之一。虽不如代代木和上野大，但情调很好，在布局上结合了东西方的影响，将英国、法国和传统日式风格融合在一起。园内还有安静的茶室以及热带植物繁茂的温室。每年4月，日本首相都要在此举行“赏樱会”，招待各国使节和社会名流。
门票：15岁以上200日元，中小学生50日元，儿童免费
开放时间：9:00-16:30，每周一休园，12月29日-1月3日休园
地址：11Naitocho，Shinjuku-ku
交通：乘坐JR、京王、小田急、西武新宿、东京地下铁、都营地下铁的多条线路都可到达。

12 六本木（Roppongi Hills）

新潮的巨型都市综合体，由住宅、办公区和美术馆、剧院、商店、餐馆、君悦酒店等休闲娱乐设施组成，堪称“城中城”。日式园林、绿色步道和公众艺术品随处可见。森大厦54层设有森美术馆，52楼的“Tokyo City View”有360度的玻璃展望台，而且能看到东京塔，是观赏东京夜景最好的地方之一。在它附近还有形态相似的东京中城、黑川纪章设计的国立新美术馆，尤其适合喜爱时尚文艺的潮流人士。

门票：观景台普通票1,500日元，学生1,000日元，儿童500日元

开放时间：全天

地址：东京都港区六本木6-10-1

交通：东京地下铁日比谷线、都营地下铁大江户线到六本木站下；东京地下铁南北线到六本木一丁目站下；都营地下铁大江户线、东京地下铁南北线到麻布十番站下。

13 秋叶原（Akihabara）

拥有日本最大也是世界最大的电器街，位于上野和银座之间。提到日本，不少人都会联想到高品质的电器制品，到秋叶原更能实际领略日本这一大特色。从小家电到最新的高科技数码产品，整条街大大小小数百家电器店，包罗万象。持护照购买更可享受免税等优惠。秋叶原还是日本动漫文化的发祥地，电玩、漫画、Cosplay、主题咖啡店充斥其间，是动漫族朝圣地。

门票：免费

开放时间：11:00-21:00

地址：东京都千代田区外神田

交通： JR山手线、东京地铁日比谷线、银座线（末广町站）、京滨东北线、总武线均可通往秋叶原。

14 浅草寺（Asakusa Temple）

拥有1300年历史的浅草寺，是东京最古老的寺庙。其实，这里的游玩重点并非寺院本身，而是寺院的大门——“雷门”。正式名称是“风雷神门”，堪称日本的门脸，也是东京的象征。浅草地区古风犹存，代表着曾经的江户时代，所以这一带格外有传统风情。不管是外国人还是日本人，初次到访东京，几乎都会来此。寺前的仲见世商店街也是挑选传统日式纪念品的好地方。

门票：免费

开放时间：4月-9月：6:00-17:00，10月-次年3月：6:30-17:00

地址：东京都台东区浅草二丁目

交通：从浅草站（东京地下铁银座线、都营地下铁浅草线、东武伊势崎线、筑波快线）步行5分钟左右。

15 千鸟之渊（Chidori-ga-fuchi）

千鸟渊位于皇居西北侧，原先是江户城的一条护城河，现在是与上野公园、新宿御苑齐名的东京三大赏樱名所之一，每当樱花开放之际游人如织，非常热闹，到了夜里，这里还会点亮灯光观赏夜樱。最特别的是在千鸟渊可以一边划船一边赏樱，是很别致的体验。

门票：免费

开放时间：全天，夜樱时间一般为18:30-22:00

地址：东京都千代田区九段南2丁目-三番町2

交通：东京地下铁东西线、半藏门线、都营新宿线从九段下站下步行约3分钟；东京地下铁半藏门线从半藏门站下步行约5分钟。

16 滨离宫恩赐庭园（Hamarikyu onshi teien ）

是江户时代的名园，面临东京湾，在17世纪德川将军家的别墅遗址基础上建造，是有着雅致氛围的庭园。庭院里有池塘水景和多种植物，不同时节都可以来赏花。在园内的茶馆能品尝到日式抹茶和点心。园内还有水上巴士的码头，可以乘船前往其他地区游览。

门票：300日元，老人（65岁以上）150日元，小学生及儿童免费。绿之日（5月4日）及都民日（10月1日）免费开放。

开放时间：9:00-17:00，12月29日-次年1月1日休园，黄金周期间及有特别活动时休园。

地址：东京都中央区浜離宮庭园1-1

交通：附近的车站有筑地市场站、汐留站、新桥站、滨松町站。可乘坐的线路有都营地下铁大江户线、浅草线，JR山手线、京滨东北线，百合鸥号。船：东京都观光汽船、东京水边线。

17 筑地市场（Tsukiji Market）

筑地市场自昭和10年开业，六十余年以来一直是日本屈指可数的市场，也是东京最大的传统鱼市和蔬菜水果批发市场。筑地分为场内的交易市场和场外的商店街。场内的中央批发市场有最具日本特色鱼类交易和拍卖，交易总是清晨开始，上午时就结束了。场外的商店街是面向普通民众市场，集中了各色海鲜店、蔬果店、杂货店等。熙熙攘攘的市场里，坐在饭馆柜台前享受美味，老江户的风情十足。

门票：免费

开放时间：周日和国定假日基本都是休市日，场内和场外大部分店铺不营业。各料理店铺基本从清晨开始营业，大部分到中午结束营业。还有一些不定时休市的日子，详见官网 www.shijou.metro.tokyo.jp/index.html

地址：东京都中央区筑地5-2-1

交通：乘坐、都营地下铁大江户线到筑地市场站；东京地下铁日比谷线到筑地站下；都营地下铁浅草线、东京地下铁日比谷线到东银座站下；东京地下铁有乐町线到新富町站下。

18 目黑川（Meguro Gawa）

目黑川是东京的赏樱名所，沿着山手通路流淌的目黑川河畔遍植樱花树，每逢3、4月，盛开的樱花仿佛花之走廊，掩映于河面之上。

随着花瓣飘落，水面会变成粉色的樱花溪流。晚上还可以赏夜樱。这里距离涩谷、代官山很近，可以顺路游览。

门票：免费

开放时间：全天

地址：东京都中目黑区目黑川河

交通：乘东急东横线、地下铁日比谷线到中目黑站下，JR山手线到目黑站下即可。

19 三鹰之森吉卜力美术馆（Ghibli Museum）

由日本动画大师宫崎骏亲自设计，宛如童话世界。宫崎骏每部动画片的卡通角色，出现在门廊、路牌、电梯等每个细节处，龙猫、猫巴士、《天空之城》机器兵雕塑等，可爱而梦幻。除了展出数以千计的插画原稿，还可在迷你影院“土星座”观看短篇动画。商店眼花缭乱的创意纪念品，更是动画迷和小朋友的天堂。
门票：成 人票1,000日元。儿童票随年龄学历而异。现场不售票，可在网站或当地罗森超市购买入场券。

开放时间：10:00-18:00，每周二休馆

地址：东京都三鹰市下连雀1-1-83（井之头恩赐公园西园内）

交通：JR中央线至三鹰站，南口沿玉川上水徒步15分钟。

购物攻略



在东京血拼就如同拥有了机器猫的口袋一样，总能让你感到惊喜和满足。东京百货店比较集中的地区有银座、新宿、涩谷、池袋、上野、原宿、表参道和六本木等地，其它还有各具特色的丸之内（东京车站）、台场、秋叶原、代官山以及下北泽、中野、吉祥寺、自由丘等繁华购物区。

在寸土寸金的东京银座的高档百货店和世界名牌专卖店，可买到日本的各种名牌时装、高档化妆品和几乎所有的世界名牌商品。在新宿和秋叶原的家电连锁店可买到最先进的日本数码家电产品。在动漫玩具店可买到风靡一世的动漫卡通和电玩，在二手店可以低价买到各种名牌二手货，而在折扣店又可买到价格低廉的各种小商品。

总之，在东京，所有你心仪的商品都能买到，而且还有更多你意想不到的新奇商品可满足你无底的购物欲望。

- 百货店

  东京百货店比较集中的地区有池袋、新宿、涩谷以及银座四大地区。银座和新宿的主街道每到周日就禁止车辆通行，成为步行者的天堂，街上到处都是卖艺或街头艺术家和出售各种手工制品的小贩。

- 商业街

  日本有很多热闹的商业街，如临近上野车站有条打着“物美价廉”招牌的商业街——阿目横。街上大约集中着五百多家各类商铺，出售商品包括海鲜、南北货、鞋类、衣服、化妆品等。在日本东京JR中野站出口对马路有条商业街，商业街里有各种各样的商店，商品包括电器、服装、化妆品、电脑、首饰、二手名牌等。另外，著名的商业街还有以卖电器闻名的秋叶原，以旧书市闻名的神保町，以水产批发著名的筑地中央批发市场，以便宜货著称的上野塘横町。

- 超市、便利店

  东京有很多超市，比如伊藤洋华堂（イトーヨーカドー）、ヨークマート、西友、唐吉诃德（ドン キホーテ）等等。便利店是最常见的日常购物场所，如7-11、全家FamilyMart、罗森Lawson。这些便利店都是24小时营业，销售食品、日用品、杂货、酒类等等，并且可以预约或购买很多观光景点及演出活动的入场券。

- 自动售货机（自动贩卖机）

  日本的自动售货机相当普及，在东京的大街小巷都随处可见。销售的品种包括水、饮料、食品、报纸、香烟、咖啡、冰淇淋、泡面等等，只要选择物品并且投币就可以买到想要的东西，非常方便。不过要从自动售货机里购买香烟必须有日本的成人卡证明年龄，所以游客无法购买。

退税

在日本开销虽然不必支付小费，但是每笔购物时需要额外支付5%的消费税，即所有的商品标价之内都是含税的。有些酒店餐馆也可能收取10%-15%的服务费。一般在有些大型综合性购物商场、百货公司、大型电器卖场购买1万日元以上的商品时，外国人可凭护照在指定柜台当场办理退税手续，免掉5%的消费税。免税品通常不包括食品、化妆品、药品。日本机场不办理退税事宜。



购物必买

日本药妆

日本药妆物美价廉，而且质量有一定的保证，是每个到日本购物的游客都会选择的产品之一。一般说来，新宿、涩谷、阿美横丁之类店铺云集的地方价格竞争比较激烈，很多东西常常有特价。常见的药妆店有：マツモトキヨシ（松本清/Matsumoto Kiyoshi），OS Drug（OS ドラッグ/オーエスドラッグ），Mine Drug（ミネドラッグ/ミネ薬品），ainz & tulpe（アインズ＆トルペ），SunDrug（サンドラッグ），Plaza（プラザ），ranKing ranQueen。推荐嘉娜宝美肌精面膜，每盒含税约600日元（6片）。

动漫、玩具

在东京站八重洲北口的地下主题商业街，集合了日本各电视台开办的多家主题动漫直营店，可以买到深受喜爱的动漫角色周边，比如Hello Kitty、Snoopy、轻松熊、奥特曼、多摩君等；秋叶原的动漫店、电玩店林立，对动漫爱好者意义重大。而且，秋叶原的“女仆咖啡馆”和街上随处可见的Cosplay女孩也是一大特色；池袋也是动漫迷们不可错过的一站。动漫游戏专营店Animate的总店就在池袋，东京最大的二手音响、游戏、漫画、书籍专门店Book Off也在这里。有名的乙女街（乙女ロード）和虎之穴（とらのあな）不仅出售各类动漫产品，还贩售各种同人志及周边，尤以女性向作品居多。

Blue Label & 棉质手帕

英国品牌Burberry在日本有自己的限定产品，风格走的是受年轻人喜爱的青春时尚路线，价格相比之下很实惠，称之为蓝标（Blue Label），只有在日本才可以买到。此外，Black Label也就是所谓的黑标，以经典的英伦风格为主，价格略微昂贵。此外，日本人习惯使用手帕多过于纸巾，因此Burberry以及其他一些高端品牌都推出了日系棉质手帕，花色种类繁多，日本特有哦。

此外，0101 City百货也可以买到很多它们家的东西。喜欢Burberry、Paul Smith和Vivienne Westwood英伦和日系混搭风格的手帕以及丝巾的童鞋可以去看看哦，平均价格大概在1,000日元1条。

袜子

日本的丝袜以不脱丝着称，齐膝袜也非常可爱。比较贵一些的在525-2,000日元不等，齐膝袜大约在350-550日元区间。

电器类产品

质量过关，品牌知名的日本电器向来是人们日常生活中的好帮手，大至彩电冰箱，小至吹风机手机，品牌如索尼、夏普、东芝、日立、佳能、理光等。

巧克力

日本巧克力口味不是特别甜，但是口感非常细腻，比较有名的是ロイズ（Royce）巧克力、明治（Meiji）巧克力和玛丽（Mary’S）巧克力。一般在几百日元到一千日元左右。

点心

日本的点心手信样式非常好看，各种糯米团子（日本称“果子”）非常可爱，有的做成便当形状，有的做成鸡蛋形状，有的做成富士山形状。每个在500-1,050日元左右。

指甲钳

日本钢质量很好，因此指甲钳很好用，一般在388-630日元/把左右。

购物推荐

银座（Ginza）

东京奢华的象征。集中多家老牌百货店、世界一线大牌专卖店和购物中心，东京最贵的顶级料理店、高级Club都藏身在此。银座四丁目十字路口最为繁华，这里的和光大楼洋溢西洋风情，是银座地区的历史性建筑，楼顶钟楼更是银座地标。周边还遍布三越、松屋、松板屋等高档百货店。百年文具老店伊东屋、售卖熏香等日式美物的鸠居堂、日本第一间面包店木村屋等也值得一去。周六、周日中午到傍晚，银座的主要道路会禁止车辆通行，变身步行街区。

营业时间：10:00-22:00

地址：东京都中央区银座

- 中央大街（Chuo Do-ri Street）
  是银座的主要大街。通常所说的银座大街便是指这里而言。以中央大街和晴海大道相交叉的银座四丁目十字路口为中心，三越、松屋、松板屋、和光、等高档百货店、高级珠宝店、各种高级餐厅邻次栉比，令人目不暇接。银座既有百年仓桑的老店，又是代表日本的最新流行品牌的竞争激烈的商区，近年来，世界名牌旗舰店也竞相在此开店，因此，银座做为代表日本的高档购物街吸引了无数游客前来购物逛街，令人流连忘返。
- 晴海大街（Harumi Do-ri Street）
  是贯穿银座中心地区的东西走向的大街，由银座四丁目路口往东不远是昭和大道，向西与中央大街交叉，直达有乐町和日比谷。中央大街与有乐町之间的晴海大街路段是仅次于中央大街的繁华街，从银座四丁目路口至有乐町数寄屋桥十字路口的沿路，则可途经高档手饰店和光、Sony大厦展示厅、玛丽奥商厦等。与晴海大街交叉的还有并木街道等著名的小街，是高档品牌个性店较为集中区域。
- 爱马仕银座店（Hermes Ginza）
  地处银座晴海大街，是爱马仕在日本的旗舰店。除丰富的商品外，爱马仕银座店的大楼的外观设计极具特色，玻璃结构的外墙十分醒目。交通乘地铁丸之内线银座站下车最近。
- 银座三越百货店（Mitsukoshi Ginza Department Store）
  地处东京最繁华的银座大街四丁目的十字路口，是银座的高级百货店，提供各种名牌化妆品、时装、首饰、世界名牌箱包等高档优质商品。可使用银联卡结算。

- 并木街道（Namiki Do-ri Street）
  进入晴海大道南侧的并木街道、五番街一带，来自世界的顶级名牌时装首饰店和箱包店如著名的Chanel、Christian Dior、Gucci、Louis Vuitton等世界名牌几乎全部集中于此，尽显其珠光宝气、时尚豪华气息。爱马仕的巨型时装旗舰店，则以其个性外观设计令人感叹不已。并木街道一带是成功人士、绅士淑女、社会名流一掷千金的高档消费之处。入夜五颜六色的霓红灯为银座更增添几分魅力。
- Louis Vuitton 银座店（Louis Vuitton Ginza）
  路易维登银座并木街店地处银座并木街，是银座地区多家路易维登店具有特色的专卖店之一，由晴海大街一侧的并木街入口向银座七丁目方向步行约2-3分钟即是。乘地铁丸之内线银座站下车最近。
  地铁银座车站即是沿并木街道。
- 东邦手表银座专卖店（Toho Watch Store）
  东邦手表银座专卖店是世界名牌手表在日本的正规代理店。也是银座地区的著名高档表店。主要销售的世界名牌手表有劳力士、沛纳海、法兰克穆勒、豪爵、IWC万国表等名表。可使用中国银联卡支付，有免税服务。



新宿（Shinjuku）

新宿是东京的重要商务区也是主要的旅游购物区之一。以新宿车站为中心，新宿分为新宿东口、新宿西口和新宿南口三个商区，在这里地上和地下的商业设施密集，名品店、百货商场、电器街、药妆店、百元店、折扣店、潮流服饰店等各种档次的店铺一应俱全，加上众多的餐厅和娱乐场所，使新宿成为东京最主要的商圈之一。此外，著名的“歌舞伎町”也位于新宿。

营业时间：11:00-22:00

地址：东京都西南部新宿区

- Lumine Est 新宿店(lumine Est Shinjuku Department Store）
  Lumine Est百货店是与新宿车站大楼连为一体的站内百货店。出新宿站东口即是，主要销售流行时装、首饰、化妆品、日用杂货、文具、书籍杂志，楼顶层有餐饮店，1、2层设有星巴克咖啡店。
- 伊势丹百货店（Isetan Department Store）
  是日本著名百货店。新宿伊势丹百货店是伊势丹百货店的总店。销售各种名牌时装、化妆品、珠宝首饰、箱包鞋帽，地下层销售高档巧克力和西点以及日本食品等。
- 丸井百货店ANNEX（Marui Department Store ANNEX）
  丸井百货店新宿Annex（别馆）位于新宿车站东口，是销售男装服饰流行商品为主的百货店，汇集了日本主要流行男装品牌，同时还销售一些名牌女装、珠宝首饰、箱包鞋帽等流行商品。8楼是餐饮街，更高层是电影院，是适合情侣和家庭购物的综合性商业设施。
- 东急Hands（新宿店）
  是一家商品齐全的大型百货商店，很像“家居百货中心”，又可称之为“杂货铺”，只要是日常生活必须的物品，都能在这里找到。新宿店共有七层，2F卖箱包，3F是美容化妆品专柜和各种美体、健身用品，厨房用品在4F，窗帘、百叶窗等家居用品在5F。6F出售各种DIY工具、材料、五金、安全用品等，7F出售各种手工艺品、手表、打火机、小皮件、游戏用品和杂货，文具用品和纪念商品在8F。新宿店2F的信息中心配置有中国籍工作人员，为您做店内导游和购物指南服务。
- 米滨精品店（Komehyo）
  新宿店坐落新宿三丁目，是日本也是新宿地区最大的世界名牌精品店，提供各种名牌箱包、手表、首饰等高档商品。路易威登、夏奈尔、爱马仕、普拉达等名牌包，劳力士、欧美茄、浪琴、豪雅、卡地亚、雷达等名牌表，品种齐全。

涩谷（Shibuya）

东京最繁华的地带之一，东京的年轻人喜爱的购物地。涩谷的主要商业设施有涩谷车站东口宫益阪附近的东急文化会馆，北口（八公口）的东急百货店，道玄阪的109时装城，文化村街附近的中心街，公园街沿街的西武百货、丸井百货，涩谷车站南口的马克城和东急广场等，大型购物设施都在南口和北口一带（山手线外侧）。除了购物，这里还有很多餐厅、酒吧、俱乐部、Live House等场所，尽显流行文化。从涩谷中心街通往Parco百货店有一条名为西班牙坂的坡道，虽然不长，却沿街开设了各种服饰用品店、杂货店、餐饮店和游乐中心，带有南欧风格，很受年轻人欢迎。

营业时间：10:00-21:00

地址：东京都西部涩谷区

- 涩谷中心街（Shibuya Center Gai Street）
  是涩谷车站八公口对面、位于公园街和文化村街之间的一条小街，通常将这里和一直到西武百货店背后的一片区域统称为中心街。涩谷中心街里有无数家时装店、餐厅、歌厅、游艺中心、电器商店等，欧洲时装品牌店ZARA和东急Hands店也在这一带。这里销售的各种商品很多是以年轻人为对象，相对价格要便宜一些。
- 西班牙阪（Spain Zaka）
  是由涩谷中心街通往西武时装店Parco的一条不显眼却又十分著名的小坡道，道路很窄，全长约100多米的路旁布满各种装饰时髦、别具一格的时装店、首饰店、游艺中心和各种餐馆，一群群

年轻人在此购物。出西班牙阪，便是著名的西武时装店Parco，西班牙阪是一条十分方便时髦的近道。西班牙阪中心街一侧入口处的标志是ABC-MART。

- 公园街（Shibuya Koen Do-ri Street）
  是从JR涩谷车站八公口附近通往代代木公园方向的一条大街，是涩谷的主要大街之一。由涩谷车站起，大街的沿途两侧是一些主要的商业设施，如涩谷109时装城、Tsutaya音像制品店、西武百货、丸井百货、迪士尼卡通店、苹果计算机店、西武Loft杂货店、西武Parco以及其它一些时装店等均在这条街上。沿街走到头，便是NHK。
- 丸井百货店 CITY 涩谷（MARUI Department Store City Shibuya）
  是丸井百货公司在东京涩谷地区的分店，位于涩谷车站八公口公园大街附近，近邻丸井百货店JAM涩谷。City涩谷丸井百货店是涩谷地区销售日本男女流行商品的著名百货店，汇集了几乎所有日本顶级流行品牌，各种男女时装、珠宝首饰、箱包鞋帽、化妆品等流行商品极为充实。
- 涩谷109时装城（Shibuya 109）
  是面向时髦女孩销售流行时装服饰的商城。分1号馆和2号馆。1号馆地下2层、地上8层，内有店铺170余家，销售代表日本流行时装的各种商品。
- 涩谷马克城（Shibuya Mark City）
  涩谷马克城（Mark City）于2000年4月落成，是集交通、饭店、购物、餐饮和写字楼为一体的综合商业设施，马克城分东楼和西楼。1层至4层有50多家各种高级餐厅、咖啡厅、时装店等。

池袋（Ikebukuro）

东京又一个繁华的商业圈，尤其吸引女性光顾。池袋地区的购物主要集中在池袋车站的东口、西口和阳光大厦一带。车站东口，有西武百货和Parco等大百货店，由车站至阳光城为止的街道两旁，有东急Hands等电器店、餐饮店、游艺中心等，而阳光城则是汇集了商店、餐厅、饭店、剧院、水族馆的集商务、购物、文化、娱乐为一体的综合性设施，是池袋的主要购物区。车站西口，大型购物设施有东武百货店、大都会广场和丸井百货等，其它都是一些零星的小店。池袋地下也有不少商店哦！另外，池袋地区还有东京艺术剧场、立教大学等文化设施，与购物区形成了不同的气氛。近年，池袋频频成为日剧、小说的背景舞台，让许多年轻人更加把这里当作胜地。

营业时间：10:00-21:00

地址：丰岛区东池袋

- 阳光大厦（Sunshine City）
  是建于60年代的日本第一座摩天楼。阳光城60层商务大厦的地下1层至地上3层是购物区，这里汇集了时装店、首饰店、化妆品店、童装店、玩具店、杂货店等120多家，其它还有不少餐饮店等，销售的商品多是面向年轻人的流行时装，价格较为便宜，很受日本学生的欢迎。其中有不少名牌店。阳光大厦的地下与靠近池袋车站的东急Hands附近的出入口相通，去车站很方便。
- 池袋西武百货店（Seibu Department Store）
  位于池袋车站大楼内，分中央、南北区，1层销售化妆品，地下2层销售食品，除销售男女时装服饰、箱包和童装外，还有销售北欧家具的家具装璜馆等。南区9-12层是Loft，销售各种小商品。北区和中央区的8层有不少餐饮店。
- 池袋Parco（Ikebukuro Parco）
  是位于池袋车站大楼内的时装店，出池袋站东口即是，在地下与车站相通，与西武百货相邻，分本馆和别馆，地下2层，地上8层，主要销售流行时装、首饰等，本馆顶层有餐饮店。
- 丸井百货店 City池袋（MARUI Department Store City Ikebukuro）
  是丸井百货公司在东京池袋地区的分店，位于池袋车站西口附近。池袋丸井百货店是销售日本流行商品的著名百货店，汇集了几乎所有日本顶级流行品牌，各种男女时装、珠宝首饰、箱包鞋帽、化妆品等流行商品极为充实。
- Echika池袋（Echika Ikebukuro）
  位于池袋西口的地铁车站内，是在交通设施内经营附属商业的一种尝试。利用地铁车站内空余空间开设的销售时装、化妆品、杂货、食品等店铺共30多家，以满足乘客的临时购物需求。
- Lumine池袋（Lumine Ikebukuro）
  位于池袋西口一侧，与JR池袋车站相通。Lumine池袋B1-6层是销售场地，汇集了不少名牌时装店，销售各种流行时装、首饰、箱包、杂货等。7-8层是餐饮街。
- 东武百货店（Tobu Department Store）
  东武百货店是日本最大的百货店，销售场地面积日本第一。池袋东武百货店的东武百货的总店，由本馆、中央馆、广场馆组成，地下两层销售食品，1-10层销售时装、首饰、箱包、化妆品、家具等，顶层有餐饮街。东武百货店可使用中国银联卡支付。



原宿（Harajuku）

原宿是日本年轻人时装流行的发源地。出JR电车原宿车站竹下口穿竹下街，到明治大街一带，以及由代代木公园、明治神宫一侧的出口至表参道大街一带的地区是通常所说的原宿地区。这一带除竹下街的各种时装店、首饰店和杂货店外，沿明治大街有莱佛乐原宿商

城、t's原宿等大型商业设施和很多餐饮店。而由明治大街至表参道一侧的小街小巷里，则聚集了不少极具个性的销售时装和首饰等的小店，这一带人们称之为里原宿。里原宿的这些小店装修各异，极具特色，销售的品牌也更迎合年轻人的口味，代表了现今日本年轻一代的流行和追崇。

营业时间：11:00-21:00

地址：东京都涩谷区

- 竹下通商店街（Takeshita Do-ri Street）
  是从JR原宿车站北口的竹下街入口到明治大街、全长约400多米的商店街。街内主要有文艺界知名人士的服装店、手饰店，杂货店、饮食店，不但商品风格独特、时髦、品种齐全，且价格低廉。所以深受年轻人特别是中学生和高中生们的喜爱。外地来东京旅游的学生必到原宿。而一群群的男女学生在此逛街购物，已是原宿著名的一道风景线。
- 里原宿（Ura Harajuku Street）
  是由原宿的明治大街至表参道一侧的小街小巷的统称，这里聚集了不少极具个性的时装店、首饰店、鞋店和杂货店等小店。里原宿的这些小店装修各异，极具特色，销售的品牌也个性极强，与大厂的统一设计批量生产商品完全不同，更迎合年轻人表现自我，追求个性的需求，代表了现今日本年轻一代的流行和追崇。年轻人和赶时髦的游客可来这里一逛。
- 明治通（Meiji Do-ri Street）
  是东京市内的一条主要的环城道路，在原宿地段由原宿的竹下街往南与表参道大街交叉，一直通往涩谷。所说的原宿的一些主要商业设施都座落在明治通的两侧。明治通与表参道大街相交叉的神宫前十字路口是原宿的中心，t's原宿和莱佛乐原宿商城都在这附近。近年来明治通两侧增加了不少时装店，逛原宿后沿明治通往南十来分钟便可步行到涩谷。
- 莱佛乐原宿商城（Laforet Harajuku）
  是以少男少女为对象的时装商城。商城共有八层，汇集大小时装等商店150余家，销售时装、首饰、化妆品、流行杂志等，顶层还有时髦的餐厅。
- t's原宿（t's Harajuku）
  是位于原宿十字路口附近的综合流行购物商城，1999年11月开业。商城由广场精品店、美国著名时装品牌GAP等5个品牌联合组成，除时装、化妆品外，还有餐厅和咖啡厅等。
- 佳尼士原宿（Johnny's Harajuku）
  原宿车站下车，不远便是日本著名佳尼士公司的Johnny's Harajuku青春偶像商品店。店内陈列和销售佳尼士公司出身的英俊少年歌手和演员的偶像商品，有照片以及招贴画以及其它小商品等。

表参道•青山（Omotesando•Aoyama）

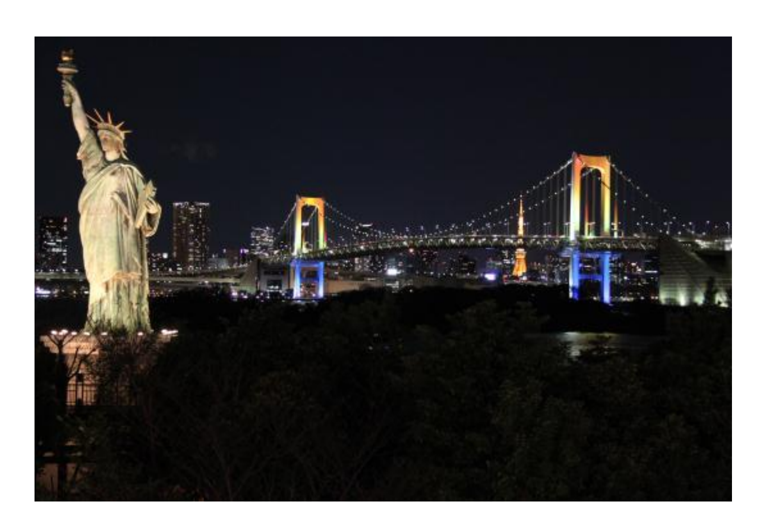
表参道是通往明治神宫的一条参道，经过数十年的发展，这里已经是一条代表东京流行和世界名牌旗舰店汇集的主要时装街，也是东京的重要旅游购物区之一。这一带包括青山5丁目的骨董大街在内，是代表日本的设计师时装品牌较为集中的地区。如果说原宿是日本年轻人时装的圣地，则表参道和青山大街便是高档设计时装和进口名牌的橱窗。连接不断的世界名牌旗舰店，将这里点缀的星光璀璨，多位知名建筑师操刀的店面建筑，将街道变成了一个艺术展场。这一地区的衣饰自然价格较高，但即使不买东西，只是欣赏精心布置的橱窗和建筑，或者在路边的咖啡馆喝一杯下午茶，也能感受到东京高级时尚的气息。

营业时间：10:30-21:00

地址：东京都涩谷区神宫前

- 表参道（Omotesando Street）
  是位于原宿地区中心的代表东京流行和世界名牌旗舰店汇集的主要时装街，时髦的沿街店铺、咖啡店，穿着入时的过往行人，使表参道素有“东京小巴黎”之称。尤其是由明治大街十字路口至青山大街之间的表参道几乎已经为世界名牌的旗舰店所占领。夏奈尔、路易威登、迪奥、Gucci、Polo Ralph Lauren、芬迪、豪雅、贝内通等名牌店均在两侧。日本著名设计师森英惠的时装店也在表参道。
- 东方市场（Oriental Bazaar）
  位于原宿表参道大街，东方风格的外观惹人眼目，是常驻东京的外国人和前来旅游的外国游客经常光顾的礼品店。东方市场店内摆满了琳琅满目的日本工艺品和瓷器餐具、古董家具、和服、日本娃娃、名信片等各种和式风格的商品，物美价廉，品种丰富。东方市场的八成顾客是外国人，店员可用英语对话，恐怕走遍东京只有这一家。旅游购物，东方市场当属首选。
- Kiddy Land
  是位于表参道的玩具商店，销售日本各种玩具、卡通、娃娃、娱乐用品、钥匙链、手机饰品等，还有很多稀奇古怪的小商品，到原宿要买玩具类的商品可到这里。
- 表参道Hills（Omotesando Hills）
  表参道Hills商厦是2006年建成的表参地道区新型购物空间设计的综合商业设施。表参道Hills商厦地上3层地下3层，集时装、首饰、餐饮为一体。时装店以进口或日本高档品牌为主。
- 古董街（Kotto Do-ri Street）
  位于青山大街5丁目。之所以叫做古董街，是由于这里原本聚集了不少古董店，销售日本工艺品和古瓷器、古字画、古董家具等。但后来随着国外名牌店和日本著名设计师在此相继开店，古董大街已经成为一条高档时装街，气氛十分高雅。Hunting World、Paul Smith、Max Mara以及日本设计师川久保玲、Kenzo、Junko Koshino等的名牌店均在此。附近的小街里还有一些颇具个性的饰品店。
- 青山通（Aoyama Do-ri Street）
  是246号国道的青山一带的别称，在表参道十字路口与表参道大街相交叉。沿青山大街逛去，沿街可发现不少名牌店、日本品牌

时装店、首饰店和杂货饰品店等，特别是表参道路口东边的一条小街里，日本设计师品牌Issei Miyake、普拉达名牌包店等都在这里。这里个性店较多，也有小规模的时装商厦，总体档次较高，购买高档名牌时装服饰等可来一带。



台场（Daiba）

台场是位于东京湾的旅游度假购物区。凭借东京湾得天独厚的自然环境，除东京湾彩虹跨海大桥、自由女神像、丰田汽车展厅以及一些旅游饭店外，台场陆续兴建了一批大型综合购物和娱乐设施，吸引不少日本年轻人。台场的这些设施设计新颖，集娱乐、购物、餐饮于一体，内容充实。购物设施包括了时装、首饰、化妆品、箱包、室内装饰用品、宠物用品、卡通玩具等多种商品。

营业时间：11:00-21:00

地址：东京都港区台场

- 德克斯东京湾海滨购物中心（Decks Tokyo Beach）
  濒临东京台场海滨公园的东京台场购物设施，总共7层的大型综合购物中心。2000年12月改装后新增加了84家商店和餐厅等，较之以前更加繁华。户外活动用品、流行时装、体育用品、生活杂货、室内装饰用品以及各种食品等。设施内有多种餐厅，还有以小香港为主题的中餐餐饮区。从3层的临海露天平台放眼眺望，东京湾的美景尽览无遗。在楼上的餐厅可一边就餐一边欣赏东京湾跨海大桥的夜景。
- 台场阿库阿城（Aqua City Odaiba）
  以购物、娱乐、餐饮为中心的台场综合性大型商业设施，总共6层楼。其中梅地亚治剧场和影院占三分之一，同时还设有80多家商店，60余家餐饮店。80多家商店包括不少进口名牌和日本流行时装、体育用品、著名卡通玩具店、名牌箱包店、首饰珠宝、妇女内衣、化妆品、各种食品以及免税店。由台场阿库阿城眺望东京湾景色极佳。从室外平台还可欣赏近在眼前的自由女神像。
- 维纳斯城堡（Venus Fort）
  维纳斯城堡是以逼真再现17～18世纪欧洲街景为主题的东京台场的又一旅游购物中心，街道两侧集中了130多家高档时装店和高级化妆品专卖店和各种餐厅等。引人注目的天蓬布景随一天时间变化而变化，日出日落，时晴时雨，天空颜色五彩缤纷，可让人忘却是在室内购物。尤其是这里的流行时装店等有关女性的消费品具有独到之处，购物环境极为优雅，是年轻女性喜爱的购物。

秋叶原（Akihabara）

以日本最大的电器商业街而闻名，数百家大大小小的电器商店云集于此，出售各类电子产品，从冰箱、电视机到相机、电脑，甚至各种日用小家电，品种相当齐全。秋叶原站附近有几家大型电器连锁商店，沿街分布着许多中小型电器店，专卖电脑及各种配件的店铺集中在周边的小巷中。除了电器，秋叶原的餐饮、娱乐也发展起来，现在还以御宅族的胜地而著名，是动漫迷的天堂。

营业时间：11:00-21:00

地址：日本东京秋叶原

- 秋叶原电气街（Akihabara Electrical Town）
  这里号称是日本最大的电器街，秋叶原车站附近有大型家电连锁店（免税店），秋叶原中央大街两侧临街则有不少中小型的电器店和免税店，销售数码相机、彩电、小家电等。中央大街两侧的小街小巷里则挤满了一些小店铺，销售电源插座、电线、照明器具、电子零件、窃听器、步话机等，包罗万象，凡有关电器的产品，在此几乎都可买到。近年来面向外国人的免税商店不断增加，有些店还提供中文导购、代办托运手续的服务。
- 叶原计算机街（Akihabara ）
  秋叶原中央大街北侧的小街小巷里遍布数不清的小电器店，多数是销售计算机和计算机有关零部件或软件的商店，如主板、硬盘、闪存、USB记忆媒体、网络设备、OS软件等，价格十分便宜，一般为标准价的6-7折，最适合计算机迷寻购零部件。

上野•御徒町（Ueno•Okachimachi）

上野是贴近市民生活的购物区，既有百货商场，也有平民化的商店街。丸井百货、多庆屋、ABAB是这里主要的大型商场。在上野站和御徒町站之间的区域有著名的商店街"阿美横丁"，这是一条繁华的商业街，经营范围广泛，食品、服饰、化妆品、日用品等都有，而且价格普遍比较便宜，所以这里总是人流如织。

营业时间：11:00-21:00

地址：东京都台东区上野

- 上野丸井百货店（MARUI Department Store UENO）
  是日本丸井百货公司在上野地区的大型百货店，位于上野JR车站对面，地下层与地铁车站直通。上野丸井百货店是上野地区最新潮的百货店，汇集了日本最为流行的时装品牌，各种男女时装、珠宝首饰、箱包鞋帽，化妆品等琳琅满目，尤其是流行女装品牌最为充实。
- 御徒町多庆屋（Takeya）
  位于东京上野与秋叶原之间的御徒町，是东京市内著名的大型廉价百货商店，店内销售食品、家电、手表、化妆品、保健食品、首饰、服装、箱包、工艺品、高尔夫球具、玩具等各种商品，不仅品种丰富，而且价格低廉，尤其是日本的小食品如海鲜干货和日本糕点糖果、巧克力、日本茶叶等，还有各种日本化妆品以及

国际品牌化妆品等均开架售货，并以近7折的低价销售，给购物客人以不少的惊喜。

- 阿美横町（Ameya Yokocho）
  是一条集中了大小无数的食品、生活用品、服装商店的热闹非凡、充满生活气息的商业街。阿美横町的食品店主要以海鲜为主，大量新鲜的水产品和其便宜的销售价格，在日本人人皆知。除此之外，还有很多服装、鞋帽的新潮店、化妆品店、高尔夫球具店也深受东京市民以及在日外国人的喜爱。特别是位于阿美横町入口处不远的地下食品商场，由中国人开设的生鲜食品店比比皆是，在此可买到中餐所需的所有材料。
- ABAB上野店（ABAB Ueno）
  ABAB上野店是背靠阿美横町面对中央大街的时装大厦，总共8层楼，主要销售面向年轻人的各种流行时装和小首饰以及日用杂货等，同时还有各种餐厅在内。

其他购物推荐

竹下通

是从原宿站北口的竹下街到明治大街区域的商店街，以潮流服装闻名，是东京年轻人的流行文化发源地之一，除了一些大型的百货商店，这里最有特点的是形形色色的风格小店，销售的物品既流行又个性鲜明，深受年轻人的喜爱。这里汇集了服饰店、餐饮店、杂货店等各类店铺，风格时髦，价格不高，是高中生们最喜欢的地方。在竹下通，有不少出售明星周边产品及照片的店铺，杰尼斯的官方专卖店（Johnny's Shop）也在这里。

营业时间：11:00-21:00

地址：东日本旅客铁道原宿站对面

麻布十番商店街

麻布十番是距六本木乘地铁一站地的很有气氛的商店街，具有300多年历史的商店街，与一般的商店街不同的是整体感觉较为时髦，有很多各具特色的餐饮店以及日式糕点的老字号店铺，街中随处散落着一些历史遗迹，可以随意逛逛。

营业时间：11:00-21:00

地址：东京都港区麻布十番1-2丁目一带

仲见世商店街

仲见世商店街位于浅草地区，是从雷门前往浅草寺的参拜道，也是日本最古老的商店街之一。在长约250米的道路两旁，布满了百余家漆着朱红色门面的小店铺，出售供神用品、江户玩具、舞蹈服装、点心小吃和各种土特产品，非常热闹。据说这些店铺中许多是百年老店，久负盛名。

营业时间：11:00-21:00

地址：东京都台东区雷门至浅草寺宝藏门之间的街道

神保町旧书店街

在以神保町十字路口为中心的广阔区域内密密麻麻集中了很多书店，其中以旧书店居多。这里是世界上最大的旧书店街，街上随处可见旧时的建筑和古老的广告牌，甚至人行道上也摆满书摊。书店内普遍空间狭窄而布置简单，却尽量多的堆放各种图书，是真正爱书人喜爱的书店。中国人所熟知的“内山书店”也开设在这里，出售与中国相关的图书。神保町周边集中了多所学校而形成了“学生街”，除了有浓厚的文化氛围，还有不少学生喜爱的店铺，比如体育用品店、乐器店等。这里有很多价格不贵分量又足的饮食店，特别是咖喱尤为出名。

营业时间：11:00-21:00

地址：东京都千代田区神保町十字路口

松本清药妆（新宿店）

是日本最大的药妆连锁之一，全国都有它的分店，化妆品的种类很多，店员也很专业，会帮你测量肤质，帮你推荐适合你的。一般情况下化妆品会比定价便宜30%。在此就推举在新宿东口分店，很好找，就在伊势丹百货隔壁。由于地点不同，也许营业时间或者商品都会有不同。因此可以事先查询官网www.matsukiyo.co.jp。

营业时间：10:00-21:00

地址：伊势丹百货隔壁

（以上介绍的各购物点的营业时间会有所变动，仅供参考。）

住宿攻略

住宿概况

国际连锁品牌和日本国内一流品牌的酒店扎堆东京，奢华的都市酒店、小巧的商务酒店应有尽有。大部分高级酒店集中在新宿地区，东京湾的汐留区则是近几年新兴的酒店聚集地。台场、东京塔周边都有可赏夜景的酒店。如果追求性价比，可选择一些和地铁站直接连通的商务酒店，交通便利、价格合理。池袋地区则有不少实惠的廉价住宿。

对于多数游客而言，东京热门住宿选择主要集中在一些旅游、购物热门区域，如新宿、涩谷、银座、上野及浅草地区、台场，还有迪士尼度假区。这些区域出行方便，周边设施完善，因此很受欢迎。

星级酒店

和国内同档次的酒店相比，日本的酒店房间面积普遍偏小，但设施和服务都非常好，房间内的用品一应俱全，甚至连沐浴用品都是名牌产品。酒店的通常比较贵 ,标间价格约在25,000-45,000日元左右。住宿费超过10,000日元时，要加收6%的税。账单也有可能附加10%的服务费。

日式旅馆与民宿

日式旅馆或民宿的榻榻米房间非常有日本味道，还能在这里品尝到传统的日式早餐。日式旅馆在东京市内比较少，但价格与酒店相近，价格约为35,000日元左右。民宿是家庭式旅馆，多在市郊的一些观光地，上野、浅草、池袋等地区也有，通常不提供一次性用品等不必要的东西，收费也较低，价格约为每人4,000日元左右。

商务酒店

多处于闹市区或车站附近，交通便利，房间布置简单，价格比较实惠，标间价格约在8,000-10,000日元左右。

星期公寓

如果在东京停留的时间较长，还可以考虑选择星期公寓住宿。这种旅馆由日式公寓楼改建，以房间为单位出租。设施比较生活化，一般会配有洗衣机、微波炉、自动贩卖机、公用电话、电视等；房间内通常还有炊具、冰箱，可以自己煮饭。以前星期公寓都以一周为单位出租， 现在大多可以按天住宿。参考价位单人间每晚4,000-6,000日元 ,双人间每晚7,000-9,000日元 ,有时会有促销价。

青年旅馆

日本有400多家青年旅馆，有些是国际青年旅舍联盟的成员，只对会员开放，有些则开放给所有游客。如果是非会员，可以在东京青年旅馆协会申请一个600日元的Welcome Stamp。以上的住宿设施有很优惠的价格，而且没有年龄限制。一般每人3,000日元左右，不包括餐点。（日本青年旅社协会电话：0081-3-32881417）

胶囊旅馆

胶囊旅馆是像胶囊一样的格子间，每人单独一格，住宿费比普通的旅馆或酒店便宜，每晚约3,000-4,000日元，多位于繁忙的都市区或车站附近。空间很小，但基本的设施都有，卫浴公用。住客可以把自己的行李锁在柜子里，然后通过自动贩卖机购买住宿券入住。胶囊旅馆大多只接待男客，也有可以接待女性住宿的，甚至有女性专用的胶囊旅馆。不过这种旅馆舒适程度非常有限，仅适于想体验新鲜感以及想省钱或者应急的游客。

网络咖啡厅

东京的网吧（网络咖啡厅）也可以过夜。现在的网咖不仅提供阅读漫画和杂志以及上网的服务，还可以畅饮饮料，甚至提供淋浴。但和胶囊旅馆一样，这里并不适合正式住宿，仅适用于省钱或应急。



住宿推荐

新宿

20 东京登峰新宿饭店（Hotel Ascent Shinjuku Tokyo）

东京新宿登峰饭店位于新宿中心地区的一家精致型的酒店。客房简洁、干净、舒适，设有一张写字桌和其他现代化的客房设施。从酒店步行5分钟可至JR西新宿站。
房价：9,345日元起
地址：11-7, Nishi-Shinjuku 6, Shinjuku-Ku, Tokyo
电话：0081-3-33435553

21 东京新宿华盛顿酒店（Shinjuku Washington Hotel Tokyo）

地处西新宿，面对新宿公园，紧邻东京市府大楼，地理位置优越，观光商务皆宜，深受亚洲各国游客喜爱。在餐馆享用美味佳肴的同时还可欣赏到美丽的日本庭院风光，这一特色得到了广泛的好评。从地铁大江户线都厅前站步行约10分钟，JR新宿车站南门步行约15分钟即可抵达本饭店。
房价：9,555日元起
地址：3-2-9 Nishi-Shinjuku,Shinjuku-ku,Tokyo
电话：0081-3-33433111

22 东京新宿王子酒店（Shinjuku Prince Hotel Tokyo）

酒店地处东京市中心，紧邻西武新宿时装街，地下2-8楼是流行时装专卖店，更临近有名的歌舞伎厅。酒店2楼为西武新宿地铁站，交通便捷。JR线、地铁、小田急线、京王线的新宿车站步行5分钟。
房价：15,447日元起
地址：30-1,Kabuki-cho 1-chome,Shinjuku-ku,Tokyo
电话：0081-3-32051111

23 东京新宿翼国际酒店（Hotel Wing International Shinjuku Tokyo）

新宿翼国际酒店位于新宿的中心地带，从JR新宿站步行约6分钟或从西武新宿站步行约1分钟即可到达酒店。酒店属于传统及现代完美融合的建筑风格，而且地理位置优越。
房价：10,846日元起
地址：1-21-7 Kabukicho,Shinjuku-ku,Tokyo
电话：0081-3-32000122

24 东京国际青年旅馆（Tokyo Central Youth Hostel）

位于Iidabashi Subway Station 地铁站旁 ,提供日式/西式自助早餐，并设有一个投币式自助洗衣店。空调四人宿舍共享浴室和卫生间。

四人宿舍，一个休息区，还提供额外收费的毛巾和洗浴用品。距附近的JR Iidabashi Train Station 火车站10分钟车程。距东京圆顶15分钟步行路程，距上野公园20分钟的车程。酒店大堂提供免费无线网络。
房价：4,000日元起
地址：Shinjuku-ku, Kagurakashi 1-1

涩谷

25 涩谷东急酒店（Shibuya Excel Tokyo Hotel）

酒店周边配有多条地铁及交通线路，从东京的两大机场搭乘公共汽车即能到达酒店，交通非常便利。酒店的周围分布着各色的购物商场，从酒店步行 1 分钟可到达涩谷 109 购物中心。
房价：16,278 日元起
地址：23，东京都涩谷区道玄坂 1-12-2（涩谷 Mark City 内）
电话：0081-3-54570109

银座

26 东京银座国际酒店（Ginza International Hotel Tokyo）

东京银座国际酒店位于市区的中心地带银座。由JR新桥站到酒店只需步行三分钟路程，而新桥站亦连接东京各大主要城市区域，如秋叶原、上野等，交通十分便利。
房价：9,936日元起
地址：8-7-13,Ginza,Chuo-ku,Tokyo
电话：0081-3-35741121

27 银座日航酒店（Ginza Nikko Hotel Tokyo）

东京银座日航酒店位于东京繁华时尚的银座区。可乘坐地铁银座线至新桥站下车5号口出去后步行约4分钟左右即可抵达酒店，交通便捷。
房价：12,044日元起
地址：8-4-21 Ginza, Chuo, Tokyo
电话：0081-3-35714911

28 东京公园酒店 （Park Hotel Tokyo）

东京公园酒店位于商业区中心，距银座购物中心仅几步之遥。步行约7分钟可到达JR线新桥站。部分房间还可以欣赏到东京铁塔。房间内装饰着原创艺术作品，配着色调温暖舒心的床单与窗帘。浴室内提供专为酒店定制的英国名牌水疗沐浴用品。此外，房间内还配有高速网络接口，方便商务人士对外联络。
房价：23,130日元起
地址：1-7-1 Higashi Shimbashi， Minato-ku，Tokyo
电话：0081-3-62521111

上野及浅草地区

29 浅草微笑酒店 （Smile Hotel Asakusa Tokyo）

东京浅草微笑酒店位于东京著名的观光地浅草。设计风格现代简洁，布置精巧的房间，温馨舒适，配备基本的生活设施。酒店性价比较高，适合来东京观光旅游的客人入住。
房价：6,869日元起
地址：6-35-8, Asakusa, Taito-ku, Tokyo
电话：0081-3-58245533

30 东京郎伍德酒店 （Hotel Lungwood Tokyo）

东京郎伍德酒店地理位置优越，交通便捷距离京成线日暮里车站南出口步行仅1分钟。房间设施齐全，装修温馨舒适，无论是商务还是休闲都将是您不错的选择。
房价：10,751日元起
地址：5-50-5 Higashi Nipporiarakawa-Ku, Tokyo
电话：0081-3-38031234

台场

31 台场格兰太平洋酒店（Grand Pacific Le Daiba Tokyo）

台场格兰太平洋酒店位于东京湾中心，可俯瞰彩虹桥的美丽景色。且酒店为东京迪士尼乐园好邻居酒店，免费提供到迪士尼乐园景区的来回穿梭巴士。客人可以在酒店众多的餐厅和酒吧品尝饮料和美食。酒店还设有24小时营业的商店。从Grand Pacific Le Daiba Hotel酒店可方便抵达Odaiba单轨列车站，方便客人前往东京各处。
房价：19,123日元起
地址：东京都港区台场2-6-1
电话：081-3-55006711

32 东京湾侧酒店（Hotel Trusty Tokyo Bayside）

东京湾侧酒店位置，虽不在东京市中心，却邻近著名的旅游娱乐天地——台场。附近有大摩天轮，台场海洋城，公共公园等热门的旅游景点。入住东京湾侧酒店，旅客可乘坐百合海鸥线和临海线，轻松到达东京其他商务、购物或观光点。
房价：9,208日元起
地址：3-1-15 Ariake Koto-ku,Tokyo
电话：0081-3-67000001

33 东京有明太阳道酒店（Hotel Sunroute Ariake Tokyo）

东京有明太阳道酒店位于台场地区，酒店是东京迪士尼乐园好邻居酒店，可以搭乘免费的穿梭巴士来往于酒店和乐园之间。从羽田机场或东京都心前往酒店亦交通便利。
房价：9,578日元起

地址：3-6-6, Ariake, Koutou-ku,Tokyo
电话：0081-3-55303610

迪士尼度假区

34 东京喜来登花园东京湾酒店（Sheraton Grande Tokyo Bay Hotel）

喜来登花园东京湾酒店洋溢着快乐的气氛，并被郁郁葱葱的绿树环绕，乘坐酒店提供的免费交通工具便可方便地前往最近的迪士尼专线单轨铁路站。在返程时可以去迪士尼梦幻礼品店购物。
房价：22,964日元起
地址：千叶县浦安市舞浜1番地9
电话：0081-4-73555555

35 东京湾大仓酒店（Hotel Okura Tokyo Bay）

东京湾大仓酒店是前往东京商务出差、休闲旅行的最佳选择。酒店内设多间装饰极富品味的客房，毗邻东京迪士尼乐园，可一览东京湾的美景。酒店还配有装备完善的健身房、有氧运动房、温泉、桑拿房、按摩房及休闲房。此外酒店还设有4家餐厅，可供应日本菜、中国菜及国际菜肴。
房价：30,388日元起
地址：千叶县浦安市舞浜1番地8
电话：0081-4-73553333

其他

36 东京湾洲际酒店（Hotel Intercontinental Tokyo Bay）

作为洲际酒店管理集团旗下的顶级品牌，洲际酒店一向以优越的地理位置和一流的人性化服务享誉全球。东京湾洲际酒店位于东京湾内，从酒店部分客房能望见美丽的东京湾和跨海彩虹大桥，共443件客房，风格现代时尚，全部接有网络（费用现场自付）。与百合海鸥号“竹芝站”直结；JR山手线、京滨东北线“滨松町站”徒步约8分钟；都营大江户线、浅草线“大门站”徒步约10分钟。
房价：23,810日元起
地址：1-16-2, Kaigan, Minato-ku, Tokyo
电话：081-3-54042222

美食攻略

美食概况

身为拥有米其林三星餐厅最多的大都市，日本各地的美食和世界各国的代表性菜肴在东京都可以品尝到。日本料理给人留下的印象一般都是寿司、怀石那样的昂贵精美，其实日本也有很多被亲切称作“B级美食”的平民家常料理，比如亲子盖饭、居酒屋小菜、烧鸟（烤鸡肉串）店等。到东京，大可丰俭随意，从名店到路边摊，都是一种难得体验。



江户前寿司

江户时代，以京都为首的关西地区流行上等的盒装寿司，而江户人发挥平民作风，发明了可以轻松吃到、立即品尝的江户前寿司。江户流派的寿司品种和手捏方法，后来成为高级寿司的代名词。除了寿司行家必吃的鲔鱼（金枪鱼）寿司，鲣鱼、星鳗寿司更是江户前寿司的代表。

日式洋食

炸猪排、蛋包饭、咖喱是源自日本大正时代的三大洋食，对西洋料理等外国菜式进行改良，成为日本独有的日式洋食。炸猪排（とんかつ）最早在1895年由银座的老铺洋食店炼瓦亭推出，かつ在日文中和胜利同音，因此日本人在比赛考试之前都会吃炸猪排，期许自己的胜利。蛋包饭的名店则是位于日本桥的泰明轩。新宿中村屋是日本第一家日式咖喱。

和果子与洋果子

东京的甜品非常值得推荐，好店无数，连法国的一流品牌也在东京开有店铺。很多从法国学成回国的日本蛋糕师发挥创意，创造出独树一帜的日式“洋果子”。想找传统的日式甜点“和果子”，在东京也有很多几百年的老店，推荐虎屋的羊羹、鹿乃子的茶道生果、空也的最中饼、果匠正庵的杏桃大福、浅草三鸠堂的人形烧。

特色美食

刺身（生鱼片）

是来自日本的一种传统食品，最出名的日本料理之一，以漂亮的造型、新鲜的原料、柔嫩鲜美的口感以及带有刺激性的调味料，强烈地吸引着人们的注意力。

神户牛肉

是世界上最有名气的牛肉。作为日本特产，神户牛肉常常出现在招

待国宾的宴会上。那种香而不腻、入口即化的感觉，能让人不忍停箸。

寿司

筑地市场是东京大型的鱼类产品市场，每天这里有各式的鲜鱼及其它海洋产品运往各地，非常忙碌，因此也吸引了不少游客前来观光。然而最吸引游客的不光是这里的热闹气氛，还有分布在筑地市场附近的大大小小的寿司店。握寿司、军舰寿司、海苔寿司卷、手卷寿司、押寿司等都可以在大和寿司、寿司大、鱼河岸鱼旨文、喜代村等著名寿司店品尝到。

文字烧

文字烧是一种把面粉糊、圆白菜和各种材料搅拌在一起烧烤的煎饼，是东京的著名特产之一。Monja大街汇集了数十家文字烧，各有各的特色及口味，让游客一次就可以饱尝各种风味的文字烧，绝对不容错过。

人形烧

浅草是著名的观光胜地，保留着江户时代的风格，雷门、五重塔、人形烧是浅草的三大名物，因此来浅草除了要欣赏雷门及五重塔外，还必须品尝一下人形烧，才能算来过浅草。人形烧是制作成各式各样的人物或动物造型的糕点。浅草著名的人形烧店有木村家、三鸠堂、默林堂等。除了人形烧，各种传统小吃，如米果、炸馒头、团子、煎饼、豆沙包等也是游客不容错过的零食。

池袋拉面

池袋是东京著名的商业区，大型百货商店、服装店大都林立在此，池袋也是著名的美食区，区内有不少老字号餐馆和特色餐馆，其中值得一提的是这里的拉面馆。池袋的拉面馆竞争非常大，因为不少著名的拉面馆，如无敌家、光面店、大胜轩等都位于此区，每逢就餐时间或节假日都大排长龙，由此可见其拉面的受欢迎程度。
河豚料理：吃河豚是日本饮食的重要部分，河豚含有剧毒，因此只有在特许经营店工作并持有专门执照的厨师才有资格制作河豚料理。

怀石料理

是日本料理中的高级料理，最早由京都寺庙中传出来，僧人将温暖的石头抱在怀中以抵挡饥饿感，因此有了“怀石”名称。演变至今，怀石料理将最初简单清淡、追求食物原味的精神传下来，发展出一套讲究的用餐规矩，从器皿到摆盘都充满禅意及气氛。在烹调上，则加入欧式料理风格，配料和菜色更加灵活。

餐馆推荐



一蘭

许多游客到东京必吃的一兰拉面，来自九州岛，只卖天然豚骨拉面（790日元）这一种，浓厚不腻的汤头，加上秘传辣酱，好评度极高。首创的“喜好单”，可以按个人口味选择面的软硬度、汤头、葱蒜等，还可另点半熟蛋等浇头，成为日本才有的特别美食体验。多家分店24小时营业，备有中文菜单，虽少了几分人情味，却是第一次尝试正宗日本拉面不会出错的美味保证。

菜系：日式拉面

人均：900日元左右

地址：新宿区新宿3-34-11 B1F

38 玉ひで

240年历史、现已传至第八代的“玉ひで”（玉秀），是日本国民料理“亲子丼”（鸡肉滑蛋饭）的创始店。滑嫩半熟的蛋汁包裹着口感极佳的鸡肉，满满覆盖在整碗米饭上，是亲子丼的最大特色。玉秀使用自家培育的东京军鸡，比普通鸡肉更结实Q弹。店内充满历史风情，装饰着木匾额、古老文书记载。亲子丼仅限11:30-13:00提供，所以中午总有大批人潮不畏排队漫长等候。

菜系：日式简餐

人均：1,500日元左右

地址：中央区日本桥人形町1-17-10



岸田屋

到了日本要去拉面、寿司店，而居酒屋同样不能错过。岸田屋堪称日本三大居酒屋之一，气氛热烈而地道，可见识日本人最真实的生活和无拘束的另一面。炖牛肉、肉豆腐等招牌菜都是可口的家常风味，配上生啤酒或日本烧酒，过瘾。店内怀旧复古，挂满密密麻麻的菜单招牌，天花板贴满独特的“鱼拓”画，老电影海报等装饰更营造出几十年前的昭和年代氛围。

菜系：居酒屋

人均：2,500日元左右

地址：中央区月岛3-15-1



丸五

日式炸猪排，是将猪肉像天妇罗那样用大量的油去炸，配上生卷心菜丝的新奇料理。丸五在各种食评榜单上评价很高，隐藏在秋叶原电器街的巷弄之间。小小一间，简单菜单以木匾毛笔字书写，满是老店风味。因为坚持高难度的低温长时间油炸方式，面皮金黄酥脆，厚厚猪排肉软汁多，配上甘甜卷心菜和特制的猪排沾酱，香气满口，毫无油腻。推荐特制里肌肉猪排套餐。

菜系：日式简餐

人均：1,700日元左右

地址：千代田区外神田1-8-14

41 虎杖鱼河岸千两

在筑地市场这个世界最大鱼市，除了参观独特海鱼拍卖，更可尝到无数最新鲜海味。这家值得推荐的就是他们首创的“元祖海鲜盖饭

三吃”，鲑鱼子、海胆、金枪鱼、章鱼、干贝等十几种鱼贝混搭，组成奢侈幸福的一碗。“三吃”的第一步是加芥末、酱油品尝盖饭的原味；第二步把海胆拌开，变成黄金般的海胆饭；第三步加入特制高汤变成茶泡饭。奇特的吃法特别适合外国人体验。
菜系：海鲜
人均：2,100日元左右
地址：中央区筑地4-10-14 1F

42 五代目野田岩

日本有着在“土用の丑の日”（立秋之前18日）一定要吃鳗鱼的传统习俗，鳗鱼盖饭也是日本人最爱的料理之一。东京专做鳗鱼饭的名店繁多，创业160余年的老店“五代目 野田岩”则是名店中的名店。这里的“鳗重”盖饭是正宗的关东蒲烧风味，先蒸后烤，需等待约40分钟，四溢的炭火香，醇厚酱汁渗透鳗鱼与米饭，绝对值得等待。2010年入选米其林一星。
菜系：日本料理
人均：午餐3,000日元，晚餐8,000日元
地址：港区东麻布1-5-4

43 烧肉ジャンボ

和牛烤肉，在很多食客心中已是高级日料的一个代名词。ジャンボ（Jambo）在专业食评网站tabelog高居东京地区第一位，本乡分店紧邻东京大学和上野车站，人气最旺。老板南原龙男以最好的烤肉店为目标，坚决只使用A5级黑毛和牛，严选的新鲜食材正是决定日式烤肉好坏的关键。大厨专门调制的烤肉调料也最大限度地引出和牛的美味精髓。
菜系：日式烤肉
人均：8,000日元
地址：文京区本乡3-38-1

44 鮨水谷

世界最高级的“江户前”握寿司，大多藏身在银座那些的低调大楼之中。这间只有10席座位、高雅去雕饰的小店，代表着银座一流寿司店的风格，当之无愧的米其林三星。店主水谷八郎从15岁开始在寿司名店修行，更师从《寿司之神》主角、日本最传奇的寿司第一人小野二郎，以小野先生大弟子的身份一做17年。品鉴日本最好的寿司，去这里就对了。
菜系：高级寿司
人均：20,000日元左右
地址：中央区银座8丁目7-7 9F

45 Patisserie Paris S'éveille

由甜点大师金子美明开设的法式蛋糕店，店名意为“巴黎的觉醒”。自由之丘地区聚集了多家蛋糕名店，这间店在激烈竞争中仍倍受好评，无花果橘子巧克力蛋糕、焦糖布丁等，都是典型的日系甜品风格，层次丰富，口味清雅。面包和手工果酱也非常受欢迎。宽敞店堂精心布置，是下午茶的好选择，悠闲感受自由之丘的优雅生活方式。
菜系：西式甜点
人均：1,000日元左右
地址：目黑区自由之丘2-14-5 1F

46 Chateau Joel Robuchon

米其林三星，被誉为日本最好的法式大餐，由全世界数一数二的天才名厨Joel Robuchon开设。餐厅就是一整栋浪漫西洋城堡，坐落在惠比寿这块步调缓慢的生活区，环境梦幻。松露、鱼子的法式正统之中，融合了日式特色的顶级海鲜、和牛，招牌主菜以鲜甜肥美到不可思议的北海道海胆为底，备受追捧。美食家必去。一楼还设价格更亲民的La Table de Joel Robuchon。
菜系：法国料理
人均：午餐15,000日元，晚餐30,000日元
地址：目黑区三田1-13-1 惠比寿花园

47 筑地玉寿司

筑地的海鲜是一绝，如果不愿意大老远去鱼市场看热闹的话，又在新宿逛街逛累了，就去尝尝正宗的日式寿司料理吧。这家玉寿司也是连锁性质的，价格公道合理，很受欢迎。详细信息可查看网址：http://www.tamasushi.co.jp/store/index.html。
菜系：寿司
人均：900-1,500日元
地址：新宿高岛屋百货13楼
贴士：由新宿站南口出站到高岛屋即可

48 银座荣寿司

江户时代创立的老牌寿司店，师傅的手艺可是由江户时期就传承下来的哟，虽然是家老字号，但是价格非常平民，所以吸引了不少人前来大快朵颐。
菜系：日式简餐
人均：午餐定食1,155日元左右
地址：中央区银座7丁目银座7-13-2

49 濑川鲔鱼盖饭

第一家卖鲔鱼盖饭的料理店，特制的酱汁和限每天限定的数量都是让人们积极前来的动力，为了吃上最好味的海鲜饭，每天可是有不少人大老远，大清早的等着开门呢。
菜系：日式简餐
人均：海鲜盖饭约700日元左右
地址：中央区筑地4-9-12，筑地场外市场转角处

东京地铁交通图

A 浅草线
I 三田线
S 新宿线
E 大江户线
JR山手线
换乘站
JR线
私铁线
都电荒川线
日暮里-舍人线
G 银座线
M 丸之内线
H 日比谷线
C 千代田线
T 东西线
Y 有乐町线
Z 半藏门线
N 南北线
F 副都心线

扩大图1

扩大图 1

扩大图 1.1

扩大图 1.2





网友推荐的必去景点

1. 迪士尼度假区
2. 上野公园
3. 皇居
4. 银座
5. 新宿
6. 台场
7. 涩谷
8. 明治神宫
9. 东京塔
10. 东京晴空塔
11. 新宿御苑
12. 六本木新城
13. 秋叶原
14. 浅草寺
15. 千鸟之渊
16. 滨离宫恩赐庭园
17. 筑地市场
18. 目黑川
19. 三鹰之森吉卜力美术馆

网友推荐的酒店

20. Hotel Ascent Shinjuku Tokyo（东京登峰新宿饭店）
21. Shinjuku Washington Hotel Tokyo（东京新宿华盛顿酒店）
22. Shinjuku Prince Hotel Tokyo（东京新宿王子酒店）
23. Hotel Wing International Shinjuku Tokyo(东京新宿翼国际酒店)
24. Tokyo Central Youth Hostel（东京国际青年旅馆）
25. Shibuya Excel Tokyu Hotel（东京涉谷东急酒店）
26. Ginza International Hotel Tokyo（东京银座国际酒店）
27. Ginza Nikko Hotel Tokyo（东京银座日航酒店）
28. Park Hotel Tokyo（东京公园酒店）
29. Smile Hotel Asakusa(浅草微笑酒店)
30. Hotel Lungwood Tokyo（东京郎伍德酒店）
31. Grand Pacific Le Daiba Tokyo（东京台场格兰太平洋酒店）
32. Hotel Trusty Tokyo Bayside（东京湾侧酒店）
33. Hotel Hotel Sunroute Ariake Tokyo（东京有明太阳道酒店）
34. Sheraton Grande Tokyo Bay Hotel（东京喜来登花园东京湾酒店）
35. Hotel Okura Tokyo Bay(东京迪斯尼乐园大仓海湾酒店)
36. Intercontinental Tokyo Bay(东京湾洲际酒店)

网友推荐的餐馆

37. 一蘭
38. 玉ひで
39. 岸田屋
40. 丸五
41. 虎杖 鱼河岸千两
42. 五代目 野田岩
43. 焼肉ジャンボ
44. 鮨 水谷
45. Patisserie Paris S'éveille
46. Chateau Joel Robuchon
47. 筑地玉寿司
48. 银座荣寿司
49. 濑川鲔鱼盖饭

拨打攻略社区专享预订电话

400 921 0516

迫不及待要出发了？ 动动手指

机票、酒店、签证、门票 ...统统有！

扫描二维码 即可登陆掌上携程

